

健康だより

適量範囲で楽しむお酒



アルコールは脳をターゲットとする薬物です。適量のアルコールは「百薬の長」ともいわれます。気分がさわやかになり、ストレス解消に役立ち、血液中の善玉コレステロール（HDL）を増加させ、動脈を若返らせる働きもあります。しかし、飲みすぎてしまうと脳萎縮の危険性が高くなったり、肝障害を引き起こすこととなります。そうならないようにブレーキをかけながら、適量の範囲内で楽しむことが大切です。

健康日本21では

純アルコール1日約20gを適度な飲酒としています。右図は、1日約20gの飲酒の量とカロリーをしめしています。多量飲酒とは3合以上をいいます。

●「節度ある適度な飲酒」の目安とカロリー量

ビール 中びん1本強 (540ml) 216kcal	清酒1合弱 (160ml) 177kcal	ワイン グラス2杯弱 (220ml) 157kcal
焼酎(35度) 半合弱 (70ml) 142kcal	ウイスキー ブランデー ダブル (60ml) 142kcal	

純アルコールは1g7kcalですので、20gで140kcalですが、ビール、ワイン、清酒などの醸造酒はアルコール以外の糖質やたんぱく質を含むため、カロリーが高めです。

楽しくお酒を飲むコツ

粘膜を保護するために、適量のお酒を「食べながら、ゆっくり飲む」というのが上手な飲み方の基本です。「イッキ飲み」は急性アルコール中毒のもととなります。



ほろ酔い段階で切り上げる。(1合でほろ酔い段階)

体調の悪い時や服薬中は飲まないようにしましょう。薬の作用を強めたり弱めたりします。



少なくとも週に2回はお酒を飲まない休肝日・休脳日をつくることによって、肝障害と脳障害が回復する時間的な余裕が与えられることとなります。



定期的に健診を受け、健康状態を確かめることが必要です。自分の健康をチェックするようにしましょう。

