

# お酒のメリット&デメリットを知ろう

## 《メリット》

ストレス解消、HDL（善玉）コレステロール上昇、LDL（悪玉）コレステロール低下、コミュニケーションツール等

## 《デメリット》

### ○脳萎縮、認知症○

スウェーデンの調査では1日アルコール量5g以下と比べて12g以上では認知症のリスクを高めると報告されています。

酒の種類	アルコール量 (g)	カロリー (kcal)
日本酒 (普通酒)	12.3	109
ビール (アルコール度数 4.6%、淡色)	3.7	40
ウイスキー (アルコール度数 4.0%、淡色)	33.4	237
連続式蒸留酒 (アルコール度数 35.0%)	29.0	206
赤ワイン (アルコール度数 11.6%)	9.3	73

※酒類 100g 当たり成分表

### ○肝機能障害○

アルコール性肝障害の最初の段階は中性脂肪増加による脂肪肝です。この時点で禁酒すれば2~4週間で改善しますが、大量飲酒を継続した場合は10~20%に肝炎が発症すると言われています。

### ○低血糖○

アルコールは低血糖発作を引き起こすことがあります。特にアルコール依存症者でしばしば見られますが、食事を十分に摂らずに飲酒をすると低血糖になります。それは食事量低下による物とさらにアルコールの代謝に伴うことが原因と考えられています。

### ○痛風○

痛風とは尿酸値が高いことが続き、特に関節内に尿酸塩結晶が沈着し炎症を起こした場合に生じます。

アルコールは体内で尿酸産生を増加させ、尿中への尿酸の排泄を阻害し尿酸を体内にとどめます。さらに利尿作用により尿酸が濃縮されることで体内の尿酸値が上がります。

尿酸の材料となるプリン体は、食品に含まれるだけでなく体内でも生成されています。

食品では特に、動物や魚の内臓、干物に多く含まれているのでおつまみを選ぶ時の参考にしましょう。

## ◆おつまみの選び方◆

- ①ビタミン、ミネラルを積極的に補給しましょう。  
野菜や海藻を中心に！  
例) スライストマト、サラダ、枝豆、もずく酢
- ②塩分の取り過ぎに気をつけましょう。  
漬物よりピクルス！
- ③カロリーのとり過ぎに気をつけましょう。
- ④脱水を防ぐために、お水をこまめに飲みましょう。



# お酒と上手に付き合おう

適量であれば体に良い効果のあるお酒ですが、飲み過ぎは悪酔いや様々な健康障害（肝機能障害、尿酸値の上昇など）を起こします。栄養バランスの乱れを少なくするためにも、メリットだけでなくデメリットも知ったうえで、上手にお酒と付き合いましょう。

## 【1日の適量】

種類	ビール	缶チューハイ	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー&ブランデー
アルコール度数	5%なら	5%なら	15%なら	25%なら	14%なら	43%
1日の適量	中瓶1本 (500ml)	1.5本 (520ml)	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	2杯 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)
イメージ						
参考カロリー	200kcal	200kcal 前後	200kcal	150kcal	170kcal	142kcal

## 適正飲酒の10か条

### ① 楽しく飲むのが1番

適量のお酒はストレス解消や円滑なコミュニケーションに有効です。



### ⑥ 他人に無理強いしない

適量やペースは人それぞれ。無理なくマイペースを守りましょう。



### ② 食べながら適量範囲で

胃腸の粘膜を保護しつつ、ゆっくり適量を飲むことで、肝臓の負担を軽減します。



### ⑦ 薬と一緒に危険です

お酒と薬を併用すると、薬の作用が減弱あるいは強く現れる危険性があります。



### ③ 強いお酒は薄めて

アルコール度数の高いお酒は胃腸の粘膜やのどに刺激を与え、胃炎や食道がんの原因になってしまいます。



### ⑧ 飲まないで！妊娠中と授乳中

アルコールは胎児・乳児の発育に影響を与える危険性があります。



### ④ 週に2日は休肝日

肝機能の回復や胃腸の粘膜修復、さらにアルコール依存症予防のためにも休肝日を決めましょう。



### ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意

アルコールの分解が遅れ、酔いがまわりやすくなる、血圧低下などの危険性があります。



### ⑤ 長時間飲み続けない

アルコールの量が肝臓の代謝の限界を超えると、翌日は二日酔いになってしまいます。



### ⑩ 定期検査を忘れずに！

お酒を飲む人は、肝臓はもちろん、脾臓や胃など飲酒に関わる臓器の検査を定期的に行いましょう。



公益財団法人アルコール健康医学協会 HP より