

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○

飲酒量が多い人には脳萎縮が高い割合でみられ、認知症の危険も高くなるといわれています。適量を超えないように注意しましょう。



○肝機能障害○

検診などで中性脂肪増加による脂肪肝と指摘された時点で禁酒すると、2~4週間で改善が見られますが、大量飲酒を続けると10~20%がアルコール性肝炎に進行します。

○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○

痛風とは尿酸値の高い状態が何年か続いた後、尿酸の結晶化した尿酸塩が関節に沈着し、突然炎症が起きて「足が腫れて強烈に痛い」症状が現れる病気です。

アルコールは尿酸値を高くする働きがあり、尿中へ尿酸の排泄がされにくくなりますので、飲酒を控えて尿酸値を上げないようにします。

また、利尿作用で尿酸が濃縮されるので、お水をこまめに飲みましょう。

尿酸の材料になるプリン体は、体内生成由来と食品由来があります。食品では特に動物や魚の内臓、干物に多く含まれています。おつまみ選び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あっさり味でカロリー控えめを心がけましょう



キャベツと豚小間のホイル包み温サラダ風【参考：104kcal、塩分 1.2g】

キャベツ 1枚 100g位（洗っておく）、にら 3本（洗っておく）

豚小間 30g アルミホイル、キッチン鋏

①ホイルを大きめにカットして、キャベツを一口大にちぎってのせる。

豚肉をひろげてキャベツの上に重ねる。

②にらをキッチン鋏で根元を切り落とし、5cm位に切って①上に重ねてしっかり包んで、魚焼きグリルで加熱する。

③豚肉に火が通ったら完成。ポン酢等で味をつけて下さい。

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	7%なら	15%なら	25%なら	12%なら	43%
1日の適量	中瓶1本 (500ml)	1本 (350ml)	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	2杯 (200ml)	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受けましょう。



公益財団法人アルコール健康医学協会 HP より