健康にお酒を！ その3

適正飲酒量って？

アルコール量を知って適正飲酒を意識しよう

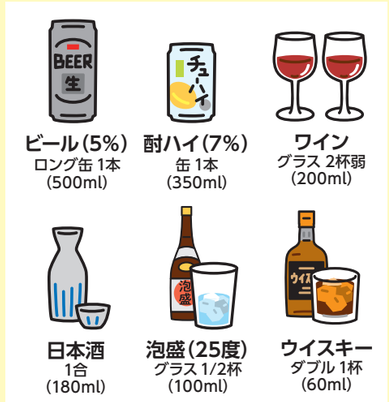
厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20ｇ程度であるとされています。一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため男性の半分程度が適量と考えられています。

また、お酒の種類（アルコール度数）と量の違いで、含まれるアルコール量が異なるため、飲酒する際には量だけでなくお酒の選び方も重要です。

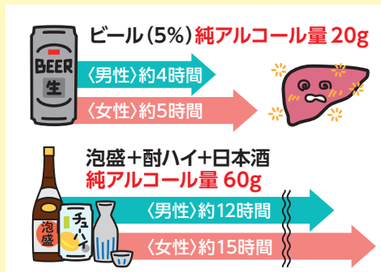
体質により個人差はありますが、アルコール約20ｇの分解時間は、男性で約4時間、女性で約5時間です。お酒を飲んで就寝した後も、アルコールの分解のために肝臓は黙々と仕事をしており、毎日の飲酒で肝臓を酷使すると障害が出てきてしまいます。

お酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、飲んだお酒の分解時間を計算でき、飲酒量のコントロールに役立ちます。

▼純アルコール20gに相当する酒量



▼アルコール分解にかかる時間



健康にお酒を！ その4

お酒にまつわるQ&A

Q 糖質オフなら、たくさん飲んでも太らないの？

A アルコール度数が高いと太る要因に

糖質オフは太らないと思っている人もいますが、お酒のエネルギーはアルコール度数によっても決まるので、糖質オフでもアルコール度数が高いものをたくさん飲めば太る要因になります。お酒を飲む際は糖質、カロリーだけでなくアルコール度数にも目を向けるようにしましょう。

Q 迎え酒をすると二日酔いが治るの？

A 身体が麻痺し、二日酔いが治った感覚に

迎え酒をすると、アルコールの影響で身体が麻痺し、二日酔いが治った感覚になります。しかし、迎え酒をして二日酔いが治るということではありません。むしろ肝臓に余計な負担をかけてしまうので、絶対にやめましょう。

Q お酒に強い、弱いってどういうこと？

A 酔わないのとアルコールに強いのは別問題

アルコールを代謝する能力は、お酒に強い、弱いといった体質と直接的な関係はありません。アセトアルデヒドを分解する「酵素の働き」がお酒に強いか弱いかを決めています。酵素の働きは、遺伝・体重・性別・年齢によっても異なるので、自分の体質を知り自らの体に合った適度な飲酒を心がけましょう。

Q どうして食べながら飲むことが身体にいいの？

A 血中のアルコール濃度の急激な上昇を緩やかに

食事をしながら飲むと血液中のアルコール濃度が急激に上がっていくのを抑えることができ、急激な酔いを軽減することができます。飲むペースも抑えることができるので食べながら飲むことをおすすめします。

健康にお酒を！ その5

食事あってのお酒 おつまみにも気をつけよう！

Recipe 超簡単ヘルシー！おつまみレシピ3選

簡単に食卓がオシャレに♪

さば缶のアヒージョ

カロリー 174kcal（一人当たり）

【材料(3〜4人分)】にんにく1個(にんにくチューブでも可)、さば缶(水煮)90g、しめじ20g、ミニトマト3個、冷凍グリル野菜20g、冷凍ブロッコリー4房、唐辛子輪切り0.3g、オリーブ油大さじ3(36g)、黒コショウ0.5g

【作り方】①にんにくをみじん切りにする②さば缶を汁ごと入れ、その他の具材も全て入れる③最後にオリーブ油、こしょうを入れて4〜5分中火で加熱したら完成！

パパっと和えるだけ♪

ミックスサラダおつまみ

カロリー 143kcal（一人当たり）

【材料(2〜3人分)】冷凍オクラ100g、サラダチキン55g、ミックスビーンズ50g、イタリアンドレッシング大さじ1

【作り方】①サラダチキンをほぐす②サラダチキン、冷凍オクラ、ミックスビーンズを和える③イタリアンドレッシングをかけて完成！

たんぱく質も野菜もレンジでチン！

さばの野菜チーズ焼き

カロリー 107kcal（一人当たり）

【材料(2人分)】冷凍ブロッコリー14房、冷凍グリル野菜50g、さばレトルトパウチ（ハーブソルト味）60g、粉チーズ4g

【作り方】①耐熱皿に具材をすべて入れて粉チーズをふる②レンジで500W2分加熱したら完成！

サッとごはん 随時更新中！
健康づくり課監修のレシピや調理方法の動画を紹介！市ホームページをご覧ください。

ヘルシーな減塩おつまみで楽しい晩酌を♪

今回紹介するレシピは、サッと作れて、不足しがちな野菜を手軽に取り入れることができます。味付けに粉チーズを使うことで減塩につながります。カレー粉やバジルなどの香辛料を使うのもおすすめです！味付けを変えたりお好みの食材を使ったりして、手軽にアレンジを楽しめます。

これから年末年始にかけ、お酒を飲む機会が多くなります。人それぞれお酒の楽しみ方がありますが、健康を気にしながら飲んでいますか？お酒と身体の関係について知り、飲み方や食事に気を配ることが「健康にお酒を楽しめる第一歩」になります。お酒を美味しく飲むためではなく、健康にお酒と付き合うために食事が大切です。

お酒が「万病の元」にならないよう、適量を守り、食事にも気を付けて健康的にお酒を楽しみましょう。また、自分の健康状態を知るために定期的に健診を受けるようにしましょう。