



お酒の適量について ～週2日は休肝日を～

今月の担当

栄養士
米村 菜々美

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

年末年始にかけて、飲む機会も増えてくると
思います。お酒を健康的に楽しむための適正な
飲酒量は、純アルコール量で10～20gです。
下記の図は1日のアルコール目安を表してい
ます。ただし、これはあくまでも目安です
ので自分の体調と相談しながら、そして
お酒に弱い方は基本的には飲まないこと
をお勧めします。

アルコールの代謝能力には個人差があり、
性別や飲み方、食事、そのときの体調や
睡眠状態などで適量は異なります。日本
人の約40%はアルコール分解の際に必
要になる酵素の働きが弱い、もしくは無
い人です、顔が赤くなる人はこの体質だ
と言われています。そして、女性は男性
よりも体内水分量が少なく、肝臓が小さ
いため、アルコールの影響を受けやすく、
女性ホルモンにはアルコールの分解を抑
える働きもあると言われています。この
様な体質は生まれつき決まっているもの
であり、努力や練習で飲める

ようになることはありません。飲めない
人にお酒を無理に勧めることは絶対にや
めましょう。

自分の適正を確認するには血液検査の
肝臓の数値も参考になります、 γ -GTP
は飲酒量により数値が上昇します。AST
(GOT)とALT(GPT)は肝臓にある酵
素のことで、ASTがALTよりも高い数
値であればアルコールの影響で肝臓が弱
っている可能性があります。

肝臓は黙々と働きアルコールを分解し
ています。缶チューハイ3缶(純アルコー
ル40g)を飲んだ場合、個人差はありま
すが、目安としては完全に消失するまで
に6～8時間は必要となります。酔いが
さめたとおもっても実際体にはアルコー
ルが残っていることが多く、この間肝臓
は休みなく働いています。お酒の飲み方
は人それぞれかと思いますが、黙々と働
いている肝臓を休憩させるためには週に
2日は休肝日を設け、お酒はおいしく
嗜みましょう。

1日のアルコール目安



ビール500ml



日本酒1合(180ml)



ウイスキーダブル1杯
(70ml)



焼酎(25度)120ml



ワイン240ml

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

- 木根 聡 男児 颯 (はやて) 若松 11/3
- 早坂 昌春 男児 紬 (つむぎ) 緑栄 11/22
- 中澤光太郎 女児 希穂(きほ) 豊住 11/22
- 清水 直樹 女児 うた 境野中央 11/27

■ご結婚おめでとうございます

- 野里 智也・益子友里恵 北光 12/5

■お悔やみ申し上げます

- 松本 正 93歳 拓殖第二 11/8
- 渡邊富美子 82歳 勝山新生 11/15
- 桑谷 甲子 91歳 心和 11/17
- 畠中キヨ子 92歳 川南 11/26

人の動き

- 世帯数 1,504 世帯 (-2世帯)
- 人 □ 3,081 人 (-6人)
- 男1,438人(-2人) 女1,643人(-4人)

平成27年11月30日現在()内は10月末比

- 高須 紘司 73歳 若木 11/26
- 澤瀬 重明 80歳 心和 11/27
- 中村リツ子 86歳 若木 12/1
- 中川 政一 89歳 常楽園 12/2
- 佐藤ウメノ 87歳 拓実 12/5