



ほどこよくお酒を楽しむ 適正飲酒量について

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)

アルコールの代謝能力には個人差があり、そのときの体調などでも適量は変わってきます。日本人の約40%はアルコール分解の際に必要な酵素の働きが弱い、もしくは無いとされており、お酒を飲むと顔が赤くなる、胸がドキドキする、二日酔いになりやすいといった人はこうした酵素が少ない証拠です。また、女性は男性よりも体内水分量が少なく、肝臓も小さいため、アルコールの影響を受けやすいと言われています。

このような体質は生まれつきのものであり、努力や根性だけで解決できる問題ではありません。飲めない人にお酒を無理に勧めることはやめましょう。

お酒を健康的に楽しむための適正な飲酒量は、一般的に純アルコール量で10~20gとされています。【表】は具体的なお酒の量を示していますが、あくまでも目安ですので、自分の体調と相談しながら自主的に調整してください。

血液検査の数値も参考になります。γ-GTPは飲酒量によって数値が上昇するので、自分の飲み方が適正か判断する目安となります。また、ASTとALT（従来はGOTとGPTと呼ばれていました）は肝臓にある酵素のことですが、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。

缶チューハイ3缶（純アルコール量40g）を飲んだ場合、個人差はありますが、完全に消失するまでに6~8時間かかります。酔いが醒めたと思っけていても、実際には体内に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も、週に2日は休肝日を設け、ほどこよくお酒を楽しみましょう。

【表】 適正飲酒量

ビール	中びん1本	500ml
日本酒	1合	180ml
焼酎	0.6合	約110ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml
ワイン	1/4本	約180ml
缶チューハイ	1.5缶	約520ml
アルコール量(g)の計算式	お酒の量(ml)× [アルコール度数(%)÷100]×0.8 例)ビール中びん1本 500×[5÷100]×0.8=20	

■ご出生おめでとうございます

○高橋秀典 女児 玲奈(れな) 豊住第一 11/29

■ご結婚おめでとうございます

○有馬慎吾・岩淵芳枝 秋田 12/10

■お悔やみ申し上げます

○犬飼 吉治 89歳 協生 11/14

○飯野サチ子 81歳 若松 11/17

○高木登美江 79歳 若木 11/23

○名須川日那 74歳 拓殖 11/25

○鹿野 孝一 79歳 常楽園 11/28

●世帯数 1,522 世帯 (- 3 世帯)

●人 □ 3,137 人 (- 4 人)

●男1,460人(- 1 人) 女1,677人(- 3 人)

平成26年11月30日現在()内は10月末比

編集後記

○師走。日頃はすんなりすり抜けられたことでも気持ちが焦っていると、なかなか上手いかないことが多いです。そう書いている私のパソコンを打つ手も、今月はいつも以上に鈍く感じます。㊦