

健康だより

我が娘よ... 習慣的に飲んでるの？



毎日じゃないよ 2日に1回程度よ。



毎日飲んでいないから 習慣的に飲んではない という考えは違うよ。



習慣的飲酒とは 週に3日以上、1日20g以上の飲酒、のこと

アルコール量20gは酒類別にするとどのくらいになるの？

(1合=アルコール量20g)

日本酒 度数：15% 量：180ml	ビール 度数：5% 量：500ml	焼酎 度数：25% 量：約110ml
ワイン 度数：14% 量：約180ml	ウイスキー 度数：43% 量：60ml	缶チューハイ 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml



アルコール量20gを守ることは大切ですか？

通常のアルコール代謝機能を有する日本人において 節度ある適度な飲酒量とした厚生労働省が推奨する 1日平均、純アルコール量が20gです。

アルコール量 (g) を計算してみよう！

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8^*$$

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%
 $500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$

*アルコールの比重

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

男性：40g以上

女性：20g以上



飲酒による健康への影響やアルコールの分解能力は 性別や年齢、体質によっても異なります。

日常的にお酒を飲まなくても、飲み会などで飲むアルコール量が20gになると、アルコールによって精神運動障害が出てくるため、事故やケガのリスクが高くなります。

あなたは大丈夫？ アルコール依存チェック

<http://alcoholic-navi.jp/checksheet/>

飲酒状況の評価¹⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (1合)未満	20~40g (1~2合)未満	40~60g (2~3合)未満	60~100g (3~5合)未満	100g (5合)以上
毎日					生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

厚生労働省：あなたが決める、お酒のたしなみ方2023年8月版

9%の缶チューハイが売られています が アルコール20gはどれくらい？



280ml

350mlを1本飲むと アルコール量は 25.2gなの？!



20gに抑えるなら 350ml缶は1本飲んではいけないんだ。



9%は500mlで売ってるものが多いから、2人で1缶...



仲良く半分こすればいいじゃない。

飲酒する時に避けることは？

- 運転
- 入浴
- 機械の操作
- 誰かの世話や管理
- 危険なことや技術を必要とする作業
- 運動



ただいまー！ 風呂沸いてるかな？

自動車を使用する事業所はご注意ください！

一定台数以上の自動車の使用者は、自動車の使用の本拠(事業所等)ごとに自動車の安全な運転に必要な業務を行う者として「安全運転管理者」の選任を行わなければなりません。

一定台数の条件



乗車定員が11人以上の自動車1台以上

または



その他の自動車5台以上 ※自動二輪車(原動機付自転車を除く)は1台を0.5台として計算

令和5年12月より

「安全運転管理者」によるアルコール検知器を用いた酒気帯び確認が義務化されました。

警視庁HP：安全運転管理者の業務の拡充等「安全運転管理者制度の概要」

アルコールのエネルギー（カロリー）

アルコール自体が比較的高カロリーですが、体に蓄えられないことからエンプティーカーロリーとも言われます。脂質や糖類がほとんどで、ビタミンやミネラルといった体に必要な栄養素が極端に少ないもののことをこう呼びます。

生ビール
中ジョッキ(500ml)



200kcal

Sコンビニ鯖おにぎり
(1個/106g)



175kcal

夕飯にS家の牛丼（並盛）733kcal、350mlビール140kcalを2缶とポテチをおつまみに336kcal。これだけで、1349kcal摂取... 丼物はご飯の量も多いし、お菓子も糖質。糖質量も多すぎかあ。

結構なカロリーや糖質だね。お酒はスイスイ入るだけにおつまみは気を付けないと。



食べ過ぎてしまいがちだからこそ！ 飲酒時のおつまみ

①野菜料理を先に多く注文する



サラダ



ほうれん草炒め



野菜炒め



枝豆



冷やしトマト



野菜スティック

先に野菜取っておなかをいっぱいにしておつまみは血糖値の上昇も問題が少なそう。



②太りにくい料理&栄養価もある料理を注文する



冷ややっこ



湯豆腐



刺身盛り合わせ



筑前煮



チーズ



焼き魚

③カロリーや糖質が高そうなものを避けて注文する



焼き鳥

焼き鳥は油が少し落ちるため、カロリーを抑えることができる

鶏対決

VS



鶏のからあげ

からあげは小麦粉の衣を付けて、油を吸わせてしまうので、カロリーや糖質も高め



水餃子 5個
水 170kcal

餃子対決

VS



焼き餃子 5個
焼き 240kcal

水餃子は肉の余分な脂が落ちるのに対し、油を使用して焼く焼き餃子はカロリー高め調理法に注目しよう。

おでん対決



こんにやく
結び昆布
大根 16kcal

ちくわぶ
がんも
もち巾着 162kcal

私たちは原料が小麦だから糖質高めなんです



ちくわぶ95kcal
がんも 82kcal
もち巾着162kcal

糖質0ビールやハイボールなら、太らない？

糖質0ビール、焼酎やウィスキーは糖質が無いので、日本酒・ビール・ワインに比べれば太りにくいと言えますが、それに安心して飲みすぎていませんか？
全ては摂取量の問題であり、アルコール自体にもカロリーはあります。

1日の摂取カロリーに目を向けよう 身体活動Ⅰは低い、Ⅱはふつう、Ⅲは高い

性別	男性			女性		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18~29才	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49才	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64才	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」より抜粋

飲酒は肝臓だけでなく、あらゆる臓器に影響を及ぼします

厚生労働省：あなたが決める、お酒のたしなみ方2023年8月版

飲酒すると食欲も上がってしまふし...
ダイエットに励む私の敵だわ！



太るから飲酒量や食事を制限すべき！ではなく、その先にある「太ること、病気（生活習慣病）になるリスクが上がる」から気を付けてほしいんじやよ。

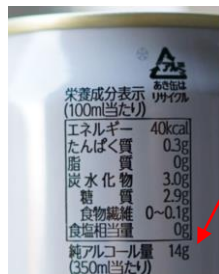


生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○	○	○	○

厚生労働省 e-ヘルスネット「生活習慣病」の定義、範囲及び「成人病」との関係

飲酒量を減らせばいろんな病気のリスクを減らすことに繋がるよ。



見て！

2021年3月に、第2期アルコール健康障害推進基本計画が策定され、酒類大手各社はアルコール量の「g」表示へと動いています。

アルコールによる主な臓器障害²⁾

