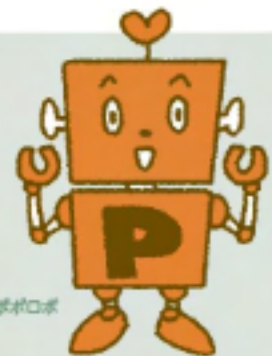


「つい飲み過ぎた」
に注意!



健康的に お酒を楽しむ

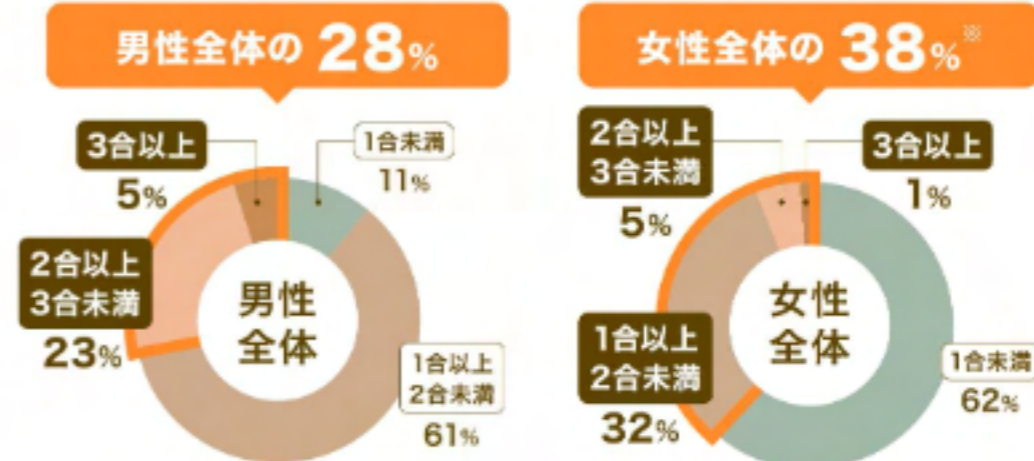


夏はアルコールに親しむ機会が多くなります。
この機会に健康的な飲み方を知っておきましょう。



データで知る「組合員の1日当たりの飲酒量」

トヨタ健保の2021年「組合員の1日当たりの飲酒量」を表した割合です。
男性約28%、女性約38%の方が厚生労働省「健康日本21(第二次)」の
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を超えています。



男性は約10人に3人、
女性は約10人に4人の
割合で飲み過ぎ!!



※女性は男性の1/2の飲酒量にて算出しています

あなたは飲み過ぎ!? 飲酒習慣をセルフチェックしよう!

- ほぼ毎日お酒を飲む
- 1日の飲酒量がビール500ml 2缶以上、日本酒2合以上飲む
- お酒を飲むとき、おつまみを食べない
- 脂っこい、塩辛いおつまみをよく食べる
- よく2日酔いになる
- 昼間から飲むことがよくある
- 飲むペースが早い
- ついつい夜遅くまで飲んでしまうことがある
- アルコール度の強いお酒を薄めずに飲む
- 記憶を失うまで飲むことがある

チェックした
項目が多いほど
注意が必要!



お酒との付き合い方を見直しましょう!

お酒による健康障害

過度な飲酒が長期間続くと、肝臓障害、糖尿病、心疾患、高血圧、がんなど「生活習慣病」になるおそれがあります。また、こころの病や睡眠障害、アルコール依存症を招く危険も高めます。

生活習慣病を高める飲酒量

1日平均純アルコール

【男性】
40g以上

【女性】
20g以上

純アルコール40gをお酒に換算すると、

- ビールロング缶(5%)2本(約1000ml)
- 清酒2合……360ml
- チューハイ(7%)2缶……700ml
- 焼酎(25%)……200ml
- ウイスキーダブル2杯……120ml
- ワイン4杯……400ml

※体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いにより個人差があります



病気が進行しないと症状が出ない沈黙の臓器「肝臓」

主な
肝臓の
働き

- 代謝(栄養素をためたり、変化させる)
- 解毒(アルコールや薬剤などを無毒化する)
- 消化液である胆汁をつくる

アルコールの大部分は肝臓で分解されるので過剰飲酒を続けると肝臓に大きな負担がかかり、症状が出ないまま

アルコール性脂肪肝 ▶ アルコール性肝炎 ▶ 肝硬変 ▶ 肝がん
と重篤な病気に進行します。

1日の適正飲酒量を知ろう

厚生労働省「健康日本21」の中で推奨される「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度です。しかし、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、血液中のアルコールが濃くなりやすい傾向があります。このような理由により、女性は男性の1/2~2/3程度が適当と考えられています。

節度ある適度な飲酒量

1日平均純アルコール

【男性】
20g程度

【女性】
男性の
1/2~2/3
程度

純アルコール20gをお酒に換算すると、

- ビールロング缶(5%)1本(約500ml)
- 清酒1合……180ml
- チューハイ(7%)1缶……350ml
- 焼酎(25%)……100ml
- ウイスキーダブル1杯……60ml
- ワイン2杯……200ml

※体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いにより個人差があります



「純アルコール量」計算の仕方

アルコール度数(%) × 量(ml) × 0.8(比重) ÷ 100

◎例えば、濃度5%のビールを500ml飲む場合は

5% × 500ml × 0.8 ÷ 100 = 20g

※参考：厚生労働省「国民健康づくり運動「健康日本21」(健康日本21(第二次))」

飲酒時のおつまみに要注意

肝臓に負担をかけないためには、食べながら飲むことが大切です。ただし、お酒は食欲を増進させるので、食べ過ぎないように注意が必要です。一緒に食べるおつまみは、唐揚げなど油の多いものやお新香など塩分の多いものが多くなりがちです。飲酒は適度な量にとどめ、良質のたんぱく質がとれる主菜やビタミン、ミネラルが豊富な副菜を上手に選んで楽しく飲みましょう。

※参考：農林水産省「お酒を上手に楽しもう」

おすすめのおつまみ例



主菜

- 魚の塩焼き
- 冷奴・刺身
- 焼き鳥・肉じゃが

副菜

- 冷やしトマト・かぼちゃの煮物
- 枝豆・春巻の胡麻和え
- 海藻とツナのサラダ

進んで食べたいおつまみ



お酒と相性がいい健康レシピ

お酒を飲むと脂っこい、塩辛いおつまみが欲しくなりがち。しかし、肝臓などの消化器官に負担をかけたり、血圧や中性脂肪が高くなる原因となるおつまみは避けたいです。ここではお酒と相性がいい健康的なおつまみを紹介します。

ナスと豚もも肉の重ね蒸し ~フレッシュトマトソース添え~ 2人分 調理時間 約15分

- 材料
- ナス…1本
 - 塩…3g
 - トマト…1個
 - 砂糖…小さじ1
 - ポン酢…大さじ2
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 豚もも肉…150g

- 作り方
- ① ナスを1cm幅にスライスした後、食塩水(100gの水道水に3gの塩を入れた塩水)に5分程浸ける。
 - ② トマトをざく切りにする。
 - ③ 器に②と砂糖、ポン酢、オリーブオイルを入れて、しっかり混ぜ合わせソースを作る。
 - ④ 豚もも肉を食べやすい大きさにカットする。
 - ⑤ 電子レンジ対応の器に①と④を交互に重ねるように並べる。ラップをふんわりとかけ電子レンジ600Wで豚もも肉に火が通るまで4~5分程、加熱する。
 - ⑥ ⑤の上に③をお好みで添える。

Point

- 豚もも肉はお酒の分解によるビタミンB1不足を補います。
- ナスは老化、がん、動脈硬化症を引き起こす活性酸素を除去したり、酸化を抑制する働きがあります。



1人分 236kcal

夏野菜とマグロのユッケ 4人分 調理時間 約10分

- 材料
- 醤油…大さじ2
 - ごま油…大さじ2
 - コチュジャン…小さじ2
 - 砂糖…小さじ2
 - 大葉…3枚
 - マグロ(刺身用)…200g
 - キュウリ…1本
 - パプリカ(黄色)…1/2個
 - 卵黄…1個

- 作り方
- ① ボウルに醤油、ごま油、コチュジャン、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
 - ② 大葉を千切りにし、軽く水を放った後、キッチンペーパーで包み水分をきる。
 - ③ マグロ、キュウリ、パプリカを1cm角にカットする。
 - ④ ①に③を加え、しっかり混ぜ合わせる。
 - ⑤ 器に④を盛り、卵黄を落とし②をかざる。

Point

- マグロにはお酒を分解するときに大量に消費されるナイアシン、ビタミンB1、ビタミンB2がたくさん含まれています。
- 食欲の落ちやすくなる夏は、ご飯の上に乗せて丼にするのもオススメ。



1人分 155kcal

自分の適量を
知ってお酒と
つき合しましょう



週に2日は
休肝日を
つくりましょう!