



健康おねえさん

ポポロボ

お酒とのつきあい方

お酒があると食事をさらにおいしく感じたり、会話が弾み、楽しく過ごせます。ただし、飲みすぎはさまざまな病気の原因になることも。おいしく楽しく飲むために、お酒の基礎知識を知っておきましょう。



飲酒と健康の関連

咽頭がん 喉頭がん
食道炎 食道がん

胃炎 胃潰瘍 胃がん 乳がん
脂肪肝 アルコール性肝炎
肝硬変 肝がん 膵炎
糖尿病 大腸がん など

お酒の飲みすぎは
多くの病気の
リスクになります

脳萎縮 アルコール性認知症
記憶障害 アルコール依存症
うつ病 睡眠障害 など

高血圧 不整脈 心不全 など

卵巣機能不全 勃起不全

末梢神経障害 痛風 など

飲酒により特定のがんになるリスクが増加する

アルコールの影響には個人差がある

飲酒によるアルコールの影響はかなりの個人差があります。身体の大きさや体質によっても影響は異なります。

1. 身体の大きさ

身体の大きさによって血液量は異なります。飲酒量が同じでも、血液量が少ない人ほどアルコール濃度が高くなり、酔いやすくなります。



2. 体質

「アルコール分解酵素(ALDH2)※」を持っているか、その働きが強いか弱いによってアルコールの影響は異なります。

※アルコール分解酵素(ALDH2:アルデヒド脱水素酵素2)
お酒を飲んだ時に発生する有害物質アセトアルデヒドを分解する酵素



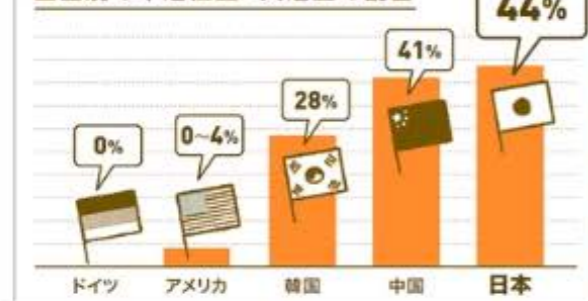
体質は3タイプに分類。
自分の体質を知っておこう!

■日本人の体質の割合



<p>活性型 アルコール分解酵素の働きが強い</p> <p>お酒に強く、お酒を飲んでも赤くならない</p>	<p>不活性型 アルコール分解酵素の働きが弱い</p> <p>お酒に弱く、お酒を飲むと赤くなる</p>	<p>失活型 アルコール分解酵素を持たない</p> <p>お酒が飲めない</p>
--	--	---

■国別の不活性型・失活型の割合

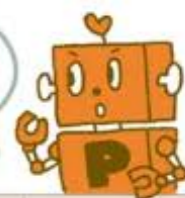


お酒をおいしく楽しく飲むために!

① 適量を守りましょう!

節度ある適切な飲酒は1日あたり純アルコール量20g程度が目安です。

活性型でも
飲みすぎると体重増加や
検査値異常の要因に...



純アルコール量20gの目安

ビール (5%) ロング缶1本(500ml)	日本酒 (15度) 1合(180ml)	ウイスキー (40度) ダブル1杯(60ml)	焼酎 (25度) グラス1/2杯(100ml)	ワイン (12度) グラス2杯弱(200ml)	チューハイ (7%) 缶1本(350ml)
----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

女性は上記の2/3~1/2量が目安

② お酒を飲むときは食事と一緒に!

空腹時にお酒だけ飲むのはNG。食べ物が胃や肝臓の負担を軽減。

夕食の献立例

注意するポイント

- 飲酒は、食欲増進効果があるため、食事の量や食事以外のおつまみの増加に気をつけましょう
- お酒を飲むと、揚げ物や濃い味のものが食べたくなるので塩分量にも気をつけましょう



あと少し食べたいな...で終わらしましょう

アルコール分解に必要なため、

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)とビタミン・ミネラル(野菜・海藻・芋類)をしっかり摂りましょう。また、炭水化物(米・パン・麺類)はお酒の糖質とは栄養分が異なります。お酒を飲むので炭水化物は抜き!はやめましょう。

500mlのビールを飲むと
550mlの水分が出ていきます。
お酒を飲む時はお水も飲んで
脱水に注意しましょう



週2日は休肝日!
が理想です

これからは
気をつけまーす!

