

お酒との付き合い方



飲みすぎに注意！

お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や、善玉コレステロールを増やす作用などあり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つともいわれています。しかし過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となり、その代表ともいえるのがアルコール性肝障害です。

また、多量の飲酒は中性脂肪の増加や高血圧、糖尿病、肺炎、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などの原因にもなります。



意外と少ない適量

お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量 1日 20~25g 程度です。「どのお酒が良いの？」と質問されますが、アルコール量はカロリー量・糖質量比例しないため、下の表を見てご自身にあったものを選びましょう。



類	適量の目安	カロリー(kcal)	炭水化物量(g)
ビール	中ビン 1 本(500ml)	200	15.5
日本酒	1 合(180ml)	196	8.82
焼酎	0.5 合(90ml)	185	0
ウイスキー	ダブル 1 杯(60ml)	143	0
ワイン	2 杯(240ml)	176	赤:3.6、白:4.8

休肝日はどれくらい？



お酒の適量を守ることは大切ですが、休肝日を設けることも大切です。2015年1月、デンマークのコペンハーゲン大学病院が発表したデータの見解によると、ほとんど毎日飲酒する人は週に2~4回飲む人と比べて、アルコール性肝臓病の発症率が3.7倍にも上昇しました。そこで休肝日を「3~5日」設けるのが、よりリスクを下げるということが導き出されました。

おつまみの選び方

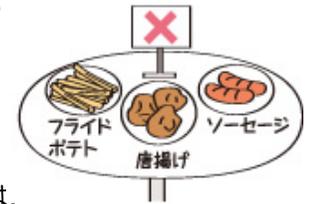
1. おひたしや和え物などの野菜、わかめなどの海藻類

アルコールによって失われやすいビタミンやミネラルを含むものが良いです。



2. 冷奴や枝豆などの豆類

肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質を含むものが良いです。



3. 高カロリーよりも低カロリー

唐揚げやソーセージ、フライドポテトなどは、高カロリーで脂質も塩分もたっぷり含まれているので食べ過ぎに注意し、刺身やサラダ、酢の物など低エネルギーのものが良いです。

4. 最低限の糖質（特にインスリンを使用している方）

アルコールは血糖値を下げる働きがあり、多量の飲酒は低血糖を誘発します。飲酒量によってインスリンを減らしたり、糖質を含むおつまみを食べるなどして低血糖に注意しましょう。