



栄養だより



お酒の適量を知っていますか？

アルコールは主に小腸から吸収されたのち、血液中に入り全身に染み渡ります。アルコールの影響を受けやすい代表的な臓器は、肝臓といわれますが、過剰な飲酒は全身に様々な健康障害をもたらします。

「酒は百薬の長」とも言われますが「適量ならば」という条件付きです。お酒は食事とは違って栄養素をほとんど含んでいないため、飲酒量が増え、食事量が減ってしまうと低栄養状態も引き起こしてしまいます。

適量を理解し、節度ある適度な飲酒を心がけましょう！

どれくらいならいいの？

健康な男性の場合、一般的には1日にビール500ml（日本酒なら1合相当）程度であれば「節度ある適度な飲酒」と考えられています。

その倍になると「高血圧や脂質（中性脂肪やコレステロール）異常といった生活習慣病を引き起こしやすい」と警告されており、さらに飲み過ぎるとアルコール依存症の恐れも高まります。

※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめてください。

おつまみにも注意！

胃腸の粘膜を保護する効果のある乳製品、たんぱく質が豊富なもの、ミネラルやビタミンを豊富に含むものを選びましょう！

例）チーズ、豆腐、刺身、サラダ、枝豆

飲むなら1日これくらいに

ビール



中びん1本500mL

ワイン



グラス2杯240mL

日本酒



1合180mL

焼酎
(25度)



100mL

ウイスキー・
ブランデー



ダブル1杯60mL

どれか1つまで！
休肝日も忘れずに！！

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト、健康長寿ネット、e-ヘルスネット