

# 【管理栄養士の】 Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



## コラム

### アルコールとの上手な付き合い方

#### アルコールについて

嗜好品の一つであるお酒、皆さんは普段どのくらい飲んでいますか？  
 お酒は飲み過ぎてしまうと**尿酸値の上昇**や**痛風の発症**、**睡眠の質を下げる**などの体の不調に繋がります。  
 アルコールは体内で作られる尿酸の量を多くする・尿の排出を促進するなどして、  
 痛風の他に**脱水症状**も引き起こす原因となります。  
 「いつの間にか飲み過ぎていた…」ということが起こらないよう、お酒に含まれている  
 アルコール量を知って飲みすぎを防ぎましょう。



#### アルコールの適正量

アルコールの摂取量は、飲んだお酒の量ではなく**含まれているアルコール量(純アルコール量)**が基準となります。  
 厚生労働省から「節度ある適度な飲酒」として1日のアルコール摂取量は**20g程度**であると言われています。  
 (なお、女性は男性より少ない量が適量であり、65歳以上の高齢者においてはさらに少ない飲酒量が適量である)

計算方法は  $\text{お酒の量(ml)} \times \langle \text{アルコール濃度}(\%) / 100 \rangle \times 0.8(\text{比重}) = \text{純アルコール量(g)}$  です。



例えば、ビール(アルコール度数5%)中瓶の純アルコール量を計算すると  
 $500\text{ml} \times \langle 5/100 \rangle \times 0.8 = 20\text{g}$  となり、  
**ビール中瓶1本だけで過度な飲酒のアルコール量に達する**ことがわかります。

#### お酒ごとのアルコール量 (パーセンテージはアルコール度数です)

ワイン(12%) ワイングラス120ml:12g	缶チューハイ(7%) レギュラー缶350ml:20g	日本酒(15%) 1合(180ml):22g	焼酎(20%) 1合(180ml):29g
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------

★お酒によってはアルコール度数が違う場合があるため、その際は上記の計算式に当てはめて計算してください。

### 飲み方の工夫

- **空腹時にお酒を飲まない**  
 胃がからっぽの状態でお酒を飲むと、酔いが回りやすくなります。  
 また、胃壁を守るものがないため胃が荒れやすくなります。
- **飲酒時はお酒以外の水分を多めに飲む**  
 水を多めに飲むことで血中アルコール濃度が下がりやすくなります。
- **ゆっくり飲む**  
 お酒を飲むスピードが速いと血中アルコール濃度が急に高くなってしまいうため、早めに酔う・お酒による体の障害が生じやすくなります。

お酒を飲む時には、アルコールの吸収を穏やかにするために**食べながら飲む**ことが大切です。  
 特に、アルコールの代謝を助ける**ビタミンB1**や、**肝臓の働きを助けるたんぱく質**を多く含む食材がオススメです。



メニューを選ぶ際には、揚げ物より焼いたもの、焼いたものよりゆでたもののほうがおつまみで多く摂りがちな脂質を抑えることができます。

### おすすめ商品

『サンファイバー【スティック】(6g×30包)』  
 糖の吸収をおだやかにしてくれる水溶性食物繊維が含まれており、お酒とともに食事をする際におすすめです。



当店販売価格 **2,732円** (税込)

参考文獻  
 ・厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒」飲酒 | e-ヘルスネット(厚生労働省) (mhlw.go.jp)  
 ・日本食品標準成分表2020年度版(八訂)  
 ・アルコール健康医学協会「お酒と健康」(第2条)食べながら 適量範囲でゆっくりと  
 一公益社団法人アルコール健康医学協会 (arukenkyo.or.jp)