栄養だより

1 月号
2023 年 1 月 1 日
栄養科

明けましておめでとうございます。
1 月は初詣や新年会、親戚の集まりがあり、親しい人と一緒にお酒を飲む機会も多くなる時期ではないでしょうか。アルコールとの正しい向き合い方を学び、楽しく健康的な1年のスタートを迎えましょう。

～アルコールによる健康障害の危険性と適正飲酒について～

過剰なアルコールの摂取は癌、肝臓病、膵臓病、脂質異常症、高血圧他様々な**生活習慣病の危険因子**となります。
1 日あたりの適正飲酒量（純アルコール量）は**男性 20g**、**女性 10g**であり、生活習慣病が高まる飲酒量は男性 40g、女性 20gとされています。
アルコール量の計算と主なお酒の種類とアルコール量については以下のとおりとなっていますので、参考にしながら自分の現在のアルコール摂取量と適正量を見直してみましょう。
＜純アルコール量の計算方法＞

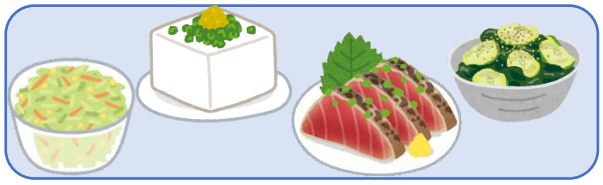
飲酒量×アルコール度数×0.8＝純アルコール量

＜主なお酒の種類とアルコール量＞

種類	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	チューハイ	焼酎
アルコール度数	5%	15%	12%	43%	7%	25%
純アルコール 20gの目安量	中瓶 500ml	1 合弱 170ml	グラス 2 杯 200ml	ダブル 1 杯 60ml	レギュラー缶 1 本 350ml	ロック 1 杯 100ml

～アルコールと食事～

アルコールには胃の消化活動を活発にする働きがあり、飲みすぎはカロリーの過剰摂取・肝臓への過負荷となります。また、**空腹時の飲酒**や**一緒に食べる食事（おつまみ）によって更に栄養障害が起こる可能性も高くなります**。楽しくお酒を飲めるようなおつまみの選択について学びましょう



高炭水化物　高エネルギー　高塩分　高脂質　単品料理

～Point!～
脂質の多い揚げ物や炭水化物、塩分の多いものは控え、良質なたんぱく質と野菜を摂るよう心がけましょう
毎日のおつまみを 1 品変えてみるなどできる範囲から挑戦してみてください

※アルコールには利尿作用があるため、水分補給をして脱水に注意しましょう
※適正量は健康障害を起こしていない方に当てはまります。血圧の高い人や肝機能が低下している人はかかりつけ医に相談の上、飲酒を極力控えましょう。