

純アルコール量とは

下記の計算式で算出できます。

$$\frac{\text{お酒の量(ml)} \times \text{濃度} \times 0.8}{\text{純アルコール量}}$$

例 ビール中瓶1本(500mL)
アルコール濃度5%

$$500 \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$$

純アルコール量20gの目安

ビール中瓶	1本
日本酒	1合
焼酎	0.6合
ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	1/4本
缶チューハイ	1.5缶

「1日1合まで」という言葉を聞いたことがあると思いますが、これは純アルコール量で1日20g(※)という考え方に基づいています。お酒は種類によってアルコール濃度が異なります。アルコール濃度が高くなると適量も少なくなります。

また、飲酒量と血液検査による肝機能の関係をみると適

適正飲酒とは

「1日1合まで」という言葉

須崎市の男性は大酒飲みが多い!?

特定健診問診に飲酒量を問う項目があります。毎日3合以上飲酒する男性は13%です。これは高知県の県民栄養調査(7・2%)と比較すると2倍近い結果です。



高知県には「おきやく」や「返杯」といった他県に比べお酒を飲むことに対して寛容な文化があります。生涯おいしくお酒を飲むためにも、お酒に対する正しい知識を持ち、「適正飲酒」を実践しましょう。

保健だより

適正飲酒のすすめ

健康推進課
☎42・1280

正飲酒の人は8割が「異常なし」ですが、毎日3合以上飲酒している人になると3割しか「異常なし」がいまません。

アルコールを処理する肝臓は少々機能が低下してもはつきりとした症状は現れず、自分ではなかなか気づくことができません。そのため、肝機能の不調は健康診断で見える場合が多くなっています。

お酒(アルコール)の作用

アルコールには緊張をほぐし、リラックスさせる作用があり「百薬の長」とも言われています。しかし、アルコールの過剰摂取は肝疾患・脳卒中・高血圧症、がんなどの原因になります。

女性の飲酒

同じ酒量でも、女性は肝臓が小さいためアルコールを分解・処理する機能が低いことから血中アルコール濃度が高くなります。また、女性ホルモンの影響を受けると肝障害を受けやすく、アルコール依存症になる期間も短いとの報告もあります。

妊娠中の飲酒は胎児に脳障

害・発育障害を引き起こす危険性が高いことも知っておきましょう。

お酒とつまみ付き合うために

○適量を守る

(純アルコール量で20g)

○たまに飲んでも大酒しない

○週に2日は休肝日をつくる

○食事をしながら飲む

○寝酒は控える

○薬と一緒に飲まない

○入浴・運動・仕事前は飲まない

○妊娠・授乳中は飲まない

○依存症者は生涯断酒

○定期的に健診を受ける

お酒の飲み過ぎが原因となる身体の病気

脳出血

アルコール依存症/
急性アルコール中毒

肝臓

肝炎/肝硬変/
脂肪肝



口腔がん

食道がん

肺炎(すいえん)

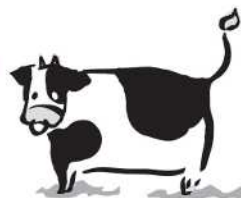
大腸がん

～牛乳・乳製品料理講習会～

意外なおいしさを発見する乳製品と和食のコラボメニュー「乳和食」を作ってみませんか。申し込みをお待ちしています。

- 日 時：10月1日(水) 午前10時～午後1時
- 場 所：総合保健福祉センター3階
- 参加費：300円

定員に達し次第、申し込みを締め切ります。



メニュー

- 手作りチーズのサラダ寿司
- ミルクのあっさり和風汁
- 甘酒ヨーグルトプリンと生姜シロップ

講師 森永乳業 管理栄養士

申し込み・問い合わせは

健康推進課

食生活改善推進協議会事務局 ☎42・1280