



今回のテーマ

お酒



お酒は、ストレスを解消してくれたり、人間関係を円滑にしてくれるなどのメリットがあります。しかし、飲みすぎは、肝臓疾患やアルコール依存性など心身にさまざまな影響を及ぼします。適正量を守って、お酒と上手につきあっていきましょう。

種類

酒類とは、アルコール1%以上含む嗜好飲料を指します。酒類には、原料に含まれる糖質をそのまま、もしくは原料を糖化させたものを発酵させた醸造酒、醸造酒を蒸留してアルコール度を高くした蒸留酒、醸造酒や蒸留酒に糖質や色素を加えた混成酒があります。

醸造酒

単発酵酒



ワイン

複発酵酒



ビール、日本酒など

蒸留酒



ラム酒
(さとうびび)



ウイスキー、ジン、ウォッカ、焼酎など
(穀類)



ブランデー
(果実)

混成酒



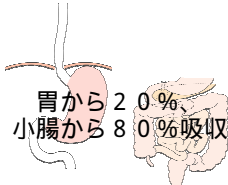
リキュール、梅酒、
薬味酒、みりんなど

代謝

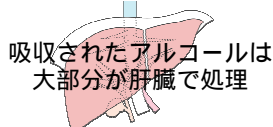
アルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、大部分が肝臓で代謝されます。肝臓では、アルコールはアセトアルデヒドを経て酢酸に分解されます。酢酸は、血液によって全身をめぐり、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。摂取されたアルコールの2~10%が、代謝されずそのままのかたちで呼吸、尿、汗として排泄されます。



アルコール摂取



胃から20%、
小腸から80%吸収



吸収されたアルコールは
大部分が肝臓で処理

肝臓内

エタノール

アルコール脱水素酵素
(ADH)

アセトアルデヒド

アルデヒド脱水素酵素
(ALDH)

酢酸

水

二酸化炭素

日本人は お酒が弱い!?

有害なアセトアルデヒドはALDHという酵素の働きで無害な酢酸に変わります。ALDHは1型と2型があり日本人は、2型のALDHを持たないか、その働きが弱くアセトアルデヒドが貯まりやすいのでお酒が弱いといわれています。この遺伝的性質は、日本人などの黄色人種特有のものだそうです。



適正飲酒の10か条

引用：公益社団法人アルコール健康医学協会

「適正飲酒」を実践することにより美味しいお酒を楽しく飲むことが、医学的にも健康によいとされています。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴・要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

お酒を飲むときのポイント

飲む前に

牛乳やチーズなどの乳製品
牛乳やチーズなどの脂肪分が胃壁に膜を作ってアルコールの吸収を緩やかにしてくれます。ただし、その効き目は牛乳を飲んでから2～3時間程度と言われています。一次会までなら酔い過ぎへの対策になるでしょう。

ウコン
ウコンに含まれる『クルクミン』という成分は、アルコールの分解速度を速める作用があります。



飲んでいる時に

動物性・植物性タンパク質
枝豆や豆腐、魚、肉などの高タンパク質のものは、肝臓の働きを高めてアルコールの分解を助けます。また、カキ、たこ、いか、ホタテ、しじみなどの海産物に豊富に含まれる成分『タウリン』も肝機能を高める、肝臓の細胞を保護するなどの働きがあります。

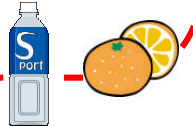
強いお酒は薄めて
度数の高いお酒を飲むときは、水などで薄めるかチェイサーを使いましょう。のどや胃腸への刺激を和らげることができます。

二日酔いになったら

水分をとる
体内の水分が失われた状態になっているため、水分を多くとりましょう。スポーツドリンクは体内に吸収されやすいため、好ましいです。

糖分やビタミンC
アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCを含むかんきつ類などの果物を食べると良いでしょう。

安静に
代謝に必要な血液を肝臓に集めておくためにも、安静にしましょう。



料理(つまみ)選択のポイントは、量と栄養バランスが保たれるように選択することです。揚げ物などの食べすぎはエネルギー・脂質の摂りすぎ、塩辛いものは塩分の摂りすぎにつながるので注意しましょう！

1日量(1～2単位)

お酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。社団法人アルコール健康医学協会では、一般的に2単位くらいのお酒を限度とするようにすすめています。とはいえ、アルコールの代謝能力には個人差があります。お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるようにしましょう。(肝臓病や糖尿病など病状によっては禁酒・飲酒制限があります)

< アルコール量(g)の計算式 >

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

お酒の1単位 (純アルコールにして20g)

お酒の種類	アルコール度数	お酒の量	(ml)
ビール	5%	中ビン1本	500ml
日本酒	15%	1合	180ml
焼酎	25%	0.6合	約110ml
ウイスキー	43%	ダブル1杯	60ml
ワイン	14%	1/4本	約180ml
缶チューハイ	5%	1.5缶	約520ml

こんな時は気を付けよう

アルコールと薬は一緒に飲まない

お酒と一緒に薬を併用すると、薬の作用がなくなったり、逆に強く現れたりします。特に睡眠剤、精神安定剤、糖尿病の薬などをお酒といっしょに飲むことは避けましょう。

飲酒後の入浴は注意

飲酒後は血中アルコール濃度が高くなっており、体はアルコールを分解、処理しようとしています。この時期に運動・入浴すると、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。お酒を体から抜こうとして入浴することがあるかもしれませんが、これは逆効果で、むしろアルコールの分解は遅れます。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 大町・植田・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原

