

# 「酒は飲んでも、飲まれるな」

～年末年始に向け、アルコールについて学ぼう～

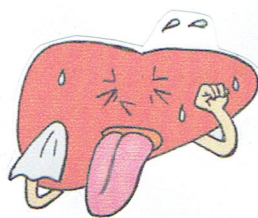


今年も残すところ、あとわずかですね！年末年始は、お酒を飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。2017年を健康で迎えるために、お酒の飲みすぎに注意しましょう。今日は「**アルコールについて**」を紹介します。

アルコールはエネルギー以外の栄養分がほとんど含まれていません！！



## ★身体の中でどうやって分解されるの？



体内でアルコールを分解するときには主にはたらく臓器は**肝臓**です。口から入ったアルコールは胃から20%、腸から80%が吸収され、その大部分が肝臓で代謝されます。

## ★1日の適量ってどのくらい？

肝臓が処理できるアルコール量には限度があるので、適量を起えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解することができません。1日の適量は一般的に「純アルコール量：約**20~25g**」程度の量です。女性や高齢者は、その**半分程度**とされています。

$$\text{（純アルコール量} = \text{飲んだ量} \times \text{度数} \times 0.8 \div 100 \text{）}$$





（例）ビール500ml 度数5.5

$$500 \text{（飲んだ量）} \times 5.5 \text{（度数）} \times 0.8 \div 100 = 22\text{g} \text{（純アルコール量）}$$

適量の範囲内



## <酒類別・適量の目安>

	500ml 5.5度		180ml 15度		90ml 25度		60ml 40度
ビール (中ビン本)	22g	日本酒 (1合)	21.6g	焼酎 (0.5合)	18g	ウイスキー (1杯)	19.2g

	240ml 15度
ワイン (2杯)	28.8g

## お酒にかかわる病気

・肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病 など



## ☆ダイエットや血糖値が気になる場合は?

～糖質が少ないお酒を選びましょう～

・糖質を含まないお酒 (血糖値を上げない)

↳ 焼酎, ウォッカ, ブランデー, ウイスキー, 糖質ゼロの発泡酒

・糖質を含むお酒 (血糖値を上げる)

↳ ワイン, 発泡酒, ビール, 梅酒, 日本酒, カクテル など



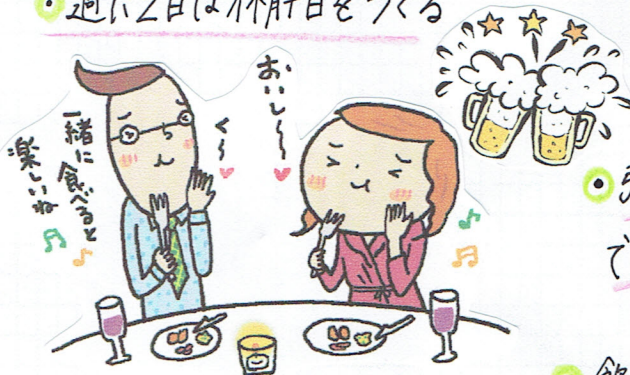
## ☆肝臓をいたわる習慣を身に付けよう!

・妊娠中や授乳期には飲まない

・未成年者の飲酒は厳禁

・年に1回は健診を受ける

・週に2日は休肝日をつくる



・適量を守り、食事と一緒にとる

・強いお酒は水などでうすめて飲む

・飲酒後の運動、入浴は要注意

お酒の席や酔いをほだく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう!

今年も健康ニュースを読んでいただき、ありがとうございます。

良いお年をお迎えください! (ひがし薬局 スタッフ一同)

