

=====  
保健師・管理栄養士のコラム「百薬の長ではなかった?! アルコールの新常識」  
=====

「酒は百薬の長」という言葉があるように以前は「適量のお酒なら健康に良い」というデータがあったのですが、最近では「少量でも健康に悪影響を及ぼす」ことが分かってきました。

健康で長くお酒を楽しむためには、今よりも少しでもお酒を減らすほうが良さそうですね。そこで、お酒を飲むときの心がけを 5 つ紹介します。

- ★自分の飲酒状況を把握する
- ★あらかじめ飲む量を決める
- ★飲酒前や飲酒中に食事をとる
- ★飲酒の合間に水を飲む
- ★週に 2 回は休肝日を設ける

お酒の適量には個人差がありますが、純アルコール量で 1 日 20~25g 程度とされています。高齢者や女性はこの半分の量が適量となります。最近では成分表示に純アルコール量が記載されているものもありますので、是非チェックしてみてください！

また、肝機能、血圧、脂質、血糖などの項目が健康診断結果の基準値よりも高い場合は意識して適量を心がけましょう。気になることがある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

