

保健師・管理栄養士のコラム「年末年始、アルコールはほどほどに」

年末年始が近づいてきました。忘年会や新年会など、アルコールをたくさん飲む機会が多い季節ですね。できるだけ適量を守り、飲みすぎと飲み方に注意しましょう！

では、その適量ってどのくらいなのでしょう？純アルコールで1日 20g程度(女性と高齢者はこの半分)です。

例えば、

- ・ビール(5%)500ml
- ・日本酒(15%)1合(180ml)
- ・缶チューハイ(7%)350ml
- ・ワイン(12%)200ml
- ・焼酎(25%)100ml
- ・ウイスキー(43%)60ml です。

次に、飲み方ですが「食事と一緒にゆっくりと」です。空腹時に飲んだり、あるいは一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上昇します。そういった時には、急性アルコール中毒を引き起こしやすくなります。場合によっては、命にかかわることもあります。

食事を摂りながら飲んで、間には「お水」や「ノンアルコール飲料」をはさむなどして、アルコールの血中濃度をなるべく上げないように意識していただきたいです。

また、飲み終わった後の「お水」の補給も非常に大事です。しっかりと摂ってくださいね。

年末年始もほどほどのアルコールで健康・安全に過ごしましょう！

