

2024年
12月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

お酒は百薬の長ではなかった？！



★みなさんは、「酒は百薬の長」ということわざをご存知ですか？
「適量のお酒はどんな良薬よりも効果がある」という意味で、お酒は適量であれば健康には問題ないと考えられていました。しかし、最近の研究では“少量でも健康に害を与える”ということがわかっています。



ビールだとどれぐらい？発症リスクの高まる飲酒量の目安とは

男性



女性



高血圧		少量でもリスクあり	少量でもリスクあり
脳卒中 (出血性)		純アルコール量150g/週以上 ※ビール500mlに換算すると・・・約7缶/週以上！	少量でもリスクあり
がん	大腸がん		純アルコール量150g/週以上 ※ビール500mlに換算すると・・・約7缶/週以上！
	前立腺がん		
	乳がん		純アルコール量100g/週以上 ※ビール500mlに換算すると・・・約5缶/週以上！

※ビール・・・アルコール度数5%として換算

★少量の飲酒でもリスクが高まる病気もあり、定期的に飲むお酒の量は少なければ少ないほど良いようです。

ちなみに、発症リスクは純アルコール量で示されていますが、
ビール(アルコール度数5%)500ml 1缶の純アルコール量は約20gで
缶チューハイなら1缶(7%・350ml)、ワインならグラス2杯(12%・200ml)、
日本酒なら1合(15%・180ml)、ウイスキーならダブル1杯(43%・60ml)に相当します。



おいしくお酒を飲み続けるために～押さえておきたい5つのポイント～



1 自分の飲酒状況・習慣
を**把握**する

飲酒量を記録できるアプリの活用も◎

2 あらかじめ**量を決めて**
飲酒をする

自分で量を決めることで
飲酒行動の改善につながります！



3 飲酒前や飲酒中に
食事をとる

血中のアルコール濃度を
上げにくくしてくれます◎

4 飲酒の合間に
水を飲む

アルコールをゆっくり
分解・吸収する効果あり◎

5 1週間のうちに
飲酒しない日を設ける

毎日の飲酒はアルコール依存症
のリスクに・・・！

★最近ノンアルコールビールやノンアルコールカクテルの種類も増えてきました。「飲んでいる時間が好き」という方は、適度な飲酒のためにも、ノンアルコール商品の利用もおすすめです♪
いつまでもお酒を楽しむためにも、自分に合った方法を見つけて飲酒寿命をのばしていきましょう！

出典：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン