



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康いろは & 健康かえで

POINT お酒は賢く楽しく飲んで

ココロ リラックスタイムを楽しみましょう

カラダ エネルギーや脂質の摂りすぎを防ごう

お酒は、酔った勢いでエネルギーや脂質の摂りすぎになりがちなので要注意です。揚げ物などの「おつまみ」も、内臓脂肪の蓄積を促します。しかし、お酒には精神を高揚させて気分をよくしてくれる効果もあります。“飲む”より“楽しむ”気持ちを大切にしましょう。

CHANGE! お酒と上手に付き合う4つの習慣

習慣1 1日の適量を守る

1日の酒量の目安はビールなら中びん1本程度までといわれています。ワインはグラス2杯程度、日本酒なら1合、焼酎は0.6合、ウイスキーはダブル1杯程度です。

お酒の種類	適量 (エネルギー量)
ビール	中びん1本 500ml (197kcal)
ワイン	グラス2杯 240ml (163kcal)
日本酒	1合 180ml (192kcal)
焼酎(25度)	0.6合 100ml (140kcal)
ウイスキー	ダブル1杯 60ml (134kcal)



習慣2 週に2日の休肝日を設定

ビールの中びんを毎日1本飲む人が、週2日飲まないようにすれば、それだけで週に約400kcalのエネルギーダウンになります。肝臓をいたわり、内臓脂肪の蓄積も防いで一石二鳥です。



習慣3 おつまみを賢く選ぶ

アルコールは脂肪の代謝を低下させ、太りやすくします。揚げ物や、スナック菓子を控えて、エネルギーや脂質の少ない野菜中心のメニューを選びましょう。



習慣4 すきっ腹の1杯を避け、水とともに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽く何かを食べてから飲みましょう。お酒の合間に水を飲むとダメージを軽減し、飲みすぎ・食べすぎ防止に効果的です。



健康について知ろう! 健康クイズ

問題 男性・女性それぞれのアルコールの適量とは? ①ビール中びん1/2本 ②ビール中びん1本 ③ビール中びん3本

ビール中びん1本に含まれるアルコールが分解されるのに、男性ではおよそ2.2時間、女性ではおよそ3時間程度かかります。女性のアルコール代謝能力は平均すると男性の3/4程度であり、男女で適量が異なります。

お酒にはリラックス効果など、健康によい面もありますが、それは適量を守ってこそです。日本人の約半数は、アルコールからできるアセトアルデヒドを分解する酵素が全く働かないタイプ、もしくは働きが悪いタイプです。このタイプの人がお酒を飲むと、アルコールの分解が遅く、がんをはじめとした病気を引き起こしやすいといわれています。無理に飲むのは禁物です。懇親の場などでは、それぞれ自分にあった楽しみ方ができるといいですね。

