



今月の担当は  
管理栄養士  
白石です

残暑きびしく、涼しい季節が待ち遠しい今日この頃です。  
みなさん、ついつい冷たいビールなどを飲み過ぎてはいませんか？  
今月は『アルコール』についてご紹介します。



## アルコール



アルコールには1グラムあたり7.1キロカロリーのエネルギーがあります。また、アルコールには食欲を増進する働きもあるため、アルコール飲料を摂取する際のおつまみの選びかたにも注意しなければなりません。



### アルコールの適量

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、『節度ある適度な飲酒（適正飲酒）』は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

種類	目安量		エネルギー量	アルコール度数	純アルコール量
ビール	500ml	中ビン1本	200kcal	5%	20g
日本酒	180ml	1合	190kcal	15%	22g
ウイスキー	60ml	ダブル	140kcal	43%	20g
焼酎	110ml	0.6合	155kcal	25%	22g
ワイン	240ml	グラス2杯	176kcal	12%	23g

※ 純アルコール量＝飲酒量(ml)×度数（15度もしくは15%なら0.15）×0.8（アルコール比重）

### ～週に2日は休肝日をつくろう！～

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これらの臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。また、休肝日を作るとはアルコール依存症を防ぐことにもつながります。

### 蒸留酒と醸造酒の違い ～適正量飲んだ場合～

焼酎、ウイスキーなどの蒸留酒は、ほぼアルコール20gと同量のエネルギー量ですが、ビール、日本酒、ワインなどの醸造酒のほうがエネルギー量が多くなります。醸造酒にはアルコール以外に糖質、たんぱく質が含まれているからです。  
どちらも適正量を守りましょう！

### 適正飲酒の10ヶ条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適正範囲で ゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は 休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い 飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への 無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に 危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
- ⑨ 飲酒後の 運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を 忘れずに

※出典 アルコール健康医学協会