



# みどり



## 164号『アルコールの適正量を知ろう』

2021年11月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

コロナ渦で自宅でお酒を飲む機会が増えた方は多いのではないのでしょうか。お酒は適度な量であれば、ストレスの緩和や人とのコミュニケーションツールとして役立ち、生活を豊かにしてくれます。その反面、飲み過ぎは心身ともに悪影響を及ぼします。

そこで今回は「アルコールの適正量を知ろう」というテーマでお話したいと思います。

### 日本人の飲酒習慣

令和元年 国民健康・栄養調査報告では、飲酒に関する状況が報告されています。

#### ●飲酒習慣のある者の割合

年齢	男性	女性
20-29 歳	12.7%	3.1%
30-39 歳	24.4%	11.1%
40-49 歳	38.3%	13.2%
50-59 歳	41.4%	16.6%
60-69 歳	46.6%	8.4%
70 歳以上	27.3%	3.5%

※週に3回以上飲酒し、飲酒日1日当たり

1合以上を飲酒すると回答した者

男性の方が飲酒習慣のある者が多く、60歳台の男性では5割近い方に飲酒習慣があるようです。その中で毎日飲酒する者の割合は、男性30.2%、女性7.4%という報告でした。

### アルコールの適正量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動では、「節度ある適度な飲酒」として

**1日平均純アルコールで約20g**

と定義しています。

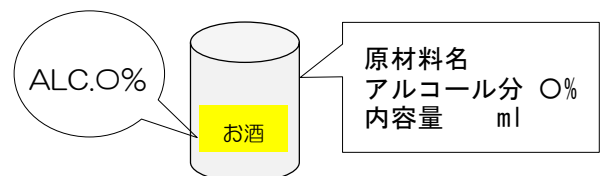
#### ●純アルコール20gに相当する飲酒量

種類	目安量		アルコール度数
ビール	ロング缶1本	500ml	5%
チューハイ	ロング缶1本	500ml	5%
ハイボール	1缶	350ml	7%
ワイン	グラス2杯	200ml	12%
日本酒	1合	180ml	15%
焼酎	グラス1/2杯	100ml	25%
ウイスキー	ダブル1杯	60ml	40%

表を参考に、習慣的に純アルコール量でどのくらいとっているか、換算してみましょう。

毎日飲酒している方は、1日で純アルコール量20g以上とっていたら飲み過ぎです。毎日ではない方は、1週間の合計で考えてみましょう。

※アルコール度数は、種類ごとの一般的な数値を示しました。商品によって異なるので、缶や瓶の表示を確認してみてください。



純アルコール量は、商品には記載されていないのですが、最近では商品のホームページに開示する取り組みが始まっているので、参考にしましょう。

★なお、この「節度ある適度な飲酒」は、次のことに留意する必要があります。

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。
- 4) アルコール依存症者においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である。
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。

毎日飲酒をしていると肝臓に負担がかかります。適量を守り、週に2日は休肝日をつくるようにしましょう。

### アルコールのエネルギーとプリン体

アルコールのカロリー（エネルギー）も忘れてはいけません。アルコール度数が低いからといってビールばかり飲んでいてはカロリーを多くとることになります。また、ビールにはプリン体も多く含まれるため、痛風や尿酸値が高い方はプリン体の量にも注意が必要です。

●エネルギー量とプリン体含有量  
(100ml 当たり)

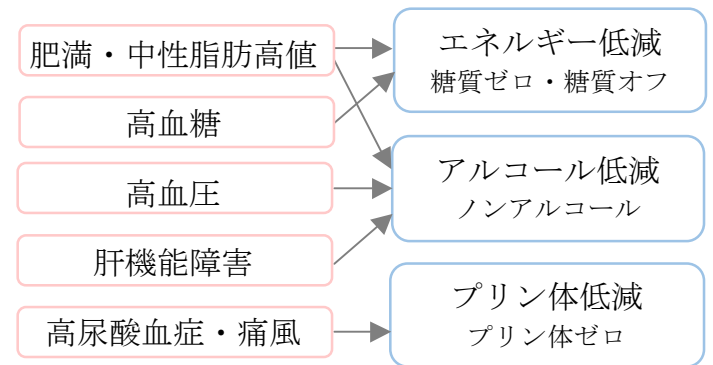
種類	エネルギー	プリン体
ビール	40kcal	3.3~9.8mg
発泡酒	45kcal	1.1~3.9mg
ワイン	73kcal	0.4~1.6mg
日本酒	103kcal	1.2~1.5mg
焼酎 (25%)	146kcal	0mg
ウイスキー	237kcal	0.1~0.3mg

ビールをロング缶1本飲むと200kcalになります。これは小盛のご飯(120g)に相当するエネルギー量です。

※アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあるので、痛風や尿酸値が高い方は飲酒量を減らす方が効果的です。

### リスク低減型アルコール飲料

「糖質ゼロ」「プリン体ゼロ」「ノンアルコール」と表示されているアルコール飲料もよくみかけます。これらの表示を利用し、からだに合った商品を選びましょう。



### 飲酒時には食事と一緒に

空腹でお酒を飲むと、アルコールが急速に吸収され、悪酔いの原因になります。飲酒時には食事と一緒に取るようにしましょう。

揚げ物や味が濃いものは、カロリーや塩分過多になりやすく、お酒もすすみやすいので、なるべく避けましょう。脂質の少ないたんぱく質(冷やっこ、枝豆、お刺身、あさりの酒蒸し)や、野菜や海藻類(サラダ、冷やしトマト、青菜のお浸し、酢の物)を選ぶと良いです。

### おわりに

飲酒をされる方は、まずは純アルコールでどのくらいの量をとっているか、把握することが大切です。アルコールの適正量を知り、節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

(文責：松原祐美)

