

好きだから知りたい！ お酒の豆知識

健康情報コラム



年末年始は飲酒の機会が多くなります。あなたの飲み方は大丈夫ですか？ お酒との付き合い方を今一度チェックしましょう。

● “お酒の適量” を把握して『ドリンクスマート』を実践する

飲酒をする際には、単にお酒の量だけでなく、お酒に含まれる“純アルコール量（g）”を把握することも重要です。

【純アルコール量（g）】＝アルコール飲料の量（ml）×アルコール濃度（％）×0.8

通常のアルコール代謝能を有する日本人において、**節度ある適度な飲酒**は、**1 日平均純アルコール量で約 20g**です。ただし、「年齢」「性別」「体質」の違いにより、飲酒の影響は異なるため、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。また、飲酒による疾患への影響については個人差がありますが、全ての原因による死亡、脳梗塞、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）など、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1 日あたりの純アルコール摂取量が、**男性 40g 以上、女性 20g 以上**です。

【純アルコール量 20g の飲酒量目安】

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ ビール | 中ビン 1 本 または ロング缶 500ml（中ジョッキ 1 杯の純アルコール量は 13g） |
| ☐ 日本酒（15％） | 1 合（180ml） |
| ☐ 焼酎（25％） | 0.6 合（約 110ml） |
| ☐ 缶チューハイ（7％） | レギュラー缶 350ml |
| ☐ ワイン（14％） | グラス（90ml）2 杯 |
| ☐ ウイスキー（43％） | ダブル 1 杯（60ml） |

● 飲酒が毎日の楽しみ！の方

飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが上昇します。

どうする？

- ☐ 休肝日を週 2 回作る
- ☐ 休肝日に飲酒以外の過ごし方（運動や趣味の時間）を見つける
- ☐ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ☐ “やわらぎ水” の活用（水をチェイサーに、お酒と一緒に摂る）
- ☐ 2 日連続で飲み会の予定を入れない

● ストレス解消に、つい深酒してしまいがち…な方

飲酒をストレス解消の手段にすると量や頻度が増えがちになります。また、睡眠の質もさがると、休養感も得られず、むしろ心

身ともにストレスが蓄積してしまいます。

どうする？

- ☐ 趣味や運動、親しい人と会話するなど、飲酒以外のストレス解消方法を見つけましょう
- ☐ 飲酒前や飲酒中に食事を摂るようにしましょう（悪酔いの予防）
- ☐ 深酒した翌日は休肝日
- ☐ お酒の買い置きは止めましょう

参考資料：[サントリードリンクスマート HP](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。