



4月の給食だより

《 お酒と上手な付き合いを 》

コロナ禍で家での飲酒需要が高まっていますが、家での飲酒は終電やお店の営業時間などを気にする必要がないため、飲酒量が増えたり、つい遅い時間まで飲酒してしまいがちです。お酒を楽しみつつ、健康面も意識した上手な付き合い方を心掛けましょう。

● まずはお酒の適量を知りましょう

厚生労働省は節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度とされています。ただし、女性や高齢者の方はこれより少なくすべきであると推奨しています。

---純アルコール20gの目安---

ビール (度数5%)	チューハイ (5%)	ワイン (14%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウィスキー (43%)
中ビン1本 (500ml)	500ml缶 1本	ボトル1/4 (約180ml)	約1合 (180ml)	100ml	ダブル1杯 (約60ml)

純アルコール20gのお酒の目安量を求めるには？

$$\frac{\text{純アルコール} 20(\text{g})}{[\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8} \quad \text{例) 度数5%のビールの場合} \\ \frac{20(\text{g})}{[5(\%) \div 100] \times 0.8} = 500(\text{ml})$$

● 適正飲酒のポイント

空腹状態での飲酒は避ける

空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。また、胃腸に何もない状態ではアルコールが吸収されやすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こりやすくなります。

食事をしてある程度お腹を満たしてから飲むようにすると、空腹時の飲酒が避けられ、お酒の飲み過ぎやおつまみの食べ過ぎを防ぐことができます。

だらだらと長時間飲み続けない

長い時間飲み続けると、気が付かないうちに適量を超えて酒量が増えてしまい、大量飲酒につながりやすくなってしまいます。飲む時間を決めてメリハリをつけましょう。

週に2日は休肝日を作りましょう

可能であれば、休肝日は連日ではなく「分散させてとる」ようにします。休肝日を分散させることで連続して飲む日数を減らすことに繋がります。休肝日を設けることはアルコール依存症予防にもなります。



<参考 公益財団法人アルコール健康医学協会 HP>

