



今月の担当は
管理栄養士
大山です

今年最初の栄養ニュースは『アルコール』にしました。年末年始はお酒を飲む機会が増え、久しぶりに会う方と話がはずみ、いつもより飲み過ぎてしまった・・・という方も多いのではないのでしょうか。
楽しくお酒を飲むために、アルコールの適量や飲み方の注意点など再確認しましょう。



アルコール多飲による影響は健康障害と事故や暴力などの社会問題です



飲んだお酒は体の中でどうなるのでしょうか？

口から入ったアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。そして血液に入り、全身にいきわたります。体内に入ったアルコールの大部分が肝臓で代謝されます。

お酒を飲むとなぜ酔うのか？

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。その結果として酔った状態になります。

お酒の適量

(1単位：純アルコールにして20g)

望ましい1日の飲酒量(どれか1種類)



酒類	アルコール度数	目安	容量
ビール	5度の場合	中びん1本	500ml
日本酒	15度の場合	1合	180ml
焼酎	25度の場合 35度の場合	0.6合 0.4合	約110ml 約70ml
ウイスキー	43度の場合	ダブル1杯	60ml
ワイン	14度の場合	1/4本	約180ml
チューハイ	5度の場合	1.5缶	約520ml

アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8
例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

酔いがさめるまでの時間

体重約60kgの人が1単位(適量)のお酒を30分以内に飲んだ場合、アルコールは約3~4時間体内にとどまります。2単位(適量の2倍)の場合ではアルコールが体内から消失するまで約6~7時間かかります。これには個人差・性別差があり、**体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。**

女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさが小さいこと、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれています。

女性にとっての適量は、男性よりも少量であるという認識をもち、飲み過ぎないようにしましょう。