

健康経営ミナモ通信【VOL.2】 R2.7.31発行

今月は「アルコールとの上手な付き合い方」をテーマとしたアルコールに関する内容になります。アルコール依存や様々な病気の原因となりうる多量飲酒の危険性に加え、管理栄養士おすすめのおつまみについても紹介されていますので、是非参考にさせていただきます。※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



アルコールとの上手な付き合い方

巣ごもりで増えるアルコール依存

人口全体の60~70%が抗体を持つまで終息しないといわれる新型コロナウイルス感染症。第2波を見据えた医療、経済対策も急がれます。そんな中、在宅勤務の孤独感や、コロナとの新しい日常のストレスにより、過剰飲酒、アルコール依存症が増える危険があります。適度な距離を保っていた夫婦や家族に、巣ごもりで新たなストレスが生まれ、その結果、飲酒などに逃れるように一なんて話もきかれます。

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒をすれば多くの病気が誘発される可能性が高まります。外出自粛により外食の機会が減った中で、家庭でのアルコール摂取量は増えていませんか? 第3次ヘルスプランぎふ21によると、節度ある適切な飲酒量は「1日平均純アルコール摂取量20g程度の飲酒」とされています。飲酒が体に及ぼす影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。お酒に含まれる純アルコール量(ドリンク数)など、アルコールの正しい知識について知り、心にも体にも楽しい付き合い方を始めましょう。

1日の節度ある適切な飲酒量

 <p>ビール</p>	 <p>清酒</p>	 <p>ウィスキー ブランデー</p>	 <p>焼酎 (25度)</p>	 <p>ワイン</p>
中びん1本 (500ml)	1合弱 (180ml)	ダブル (60ml)	ロック1杯 (100ml)	グラス2杯 (200ml)

※女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくしましょう。

【計算式】 酒の量(ml) × 度数または% / 100 × 比重 = 純アルコール量(g)

例えば: 5%のビールの中びんまたはロング缶1本(500ml) → 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

「12の飲酒ルール」を守ろう

自分の健康を守り、他の人を傷つけないための飲酒ルールを紹介します。

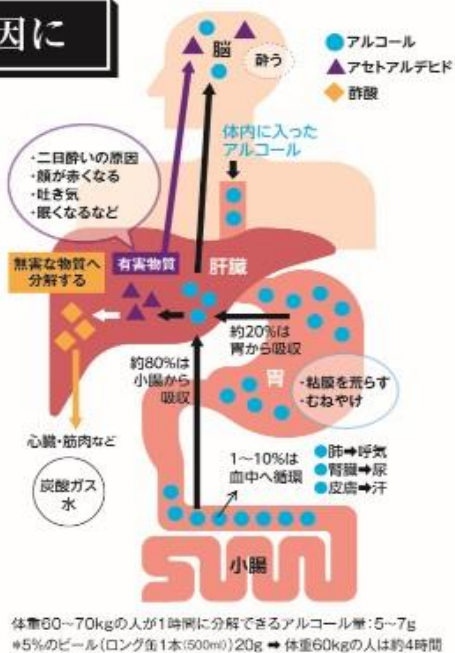
とにかく、まず予防が一番大切です。ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク以下** ※1ドリンクとは純アルコールで10g 節度ある適度な飲酒を守りましょう。
- 2 女性・高齢者は少なめに** 中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。例えば1日350mlの缶ビール一本以下を目安。
- 3 赤型体質も少なめに** 飲酒後にフラッシング反応を起こす人をここでは赤型体質とも呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。
- 4 たまに飲んでも大酒しない** たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。
- 5 食事と一緒にゆっくりと** 空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。またあなたの身体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。
- 6 寝酒は極力控えよう** 寝酒(眠りを助けるための飲酒)は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。
- 7 週に2日は休肝日** 週に2日は肝臓をアルコールから開放しましょう。依存も予防できます。
- 8 薬の治療中はノーアルコール** アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています。
- 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール** 飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- 10 妊娠・授乳中はノーアルコール** 妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。
- 11 依存症者は生涯断酒** 依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。
- 12 定期的に検診を** 定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎでないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

多量飲酒は病気の原因に

多量飲酒によって生じる病気はいろいろありますが、中でも一番怖いのはアルコール依存症です。そして、肝障害、肺炎、脂質異常症、高尿酸血症、高血圧症、食道がんなど様々な生活習慣病があります。

肥満はお酒自体のカロリーだけでなく、脂っこいつまみや、アルコールにより食欲が亢進することでも起こります。高血圧症は飲酒量が多くなるほど頻度が増え、脂質異常症は飲酒による中性脂肪の増加が指摘されます。糖尿病も食べすぎによるカロリーオーバーだけでなく、アルコール性肝臓病あるいは膵臓病でも起こります。



管理栄養士がオススメするおつまみ



岐阜県の管理栄養士 中島さん

つまみは揚げ物やスナック菓子など、脂質や食塩の多いものが好まれる傾向がありますが、生活習慣病予防のためにも、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとれるようなおつまみを選びましょう。

家でオススメのおつまみを紹介!

- たんぱく質が豊富なメニュー: さしみ、焼き魚、茶わん蒸し、冷奴、枝豆、チーズなど
- ビタミンやミネラルが豊富なメニュー: 野菜料理、海藻サラダ、おひたしなど



お酒にはやっぱり唐揚げとポテチ♪



選ぶ食品を変えるだけで
68kcal down



121kcal down



毎月17日は減塩の日

続けよう! しっかり減塩

1日の塩分摂取量 目標値は

男性 7.5g未満 (小さじ1と1/2)

女性 6.5g未満 (小さじ1と1/4)

料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!

1日350gの野菜を食べてよ!

ぎふ野菜ファーストのInstagram



最後までご覧いただきありがとうございます。暑い日が続くお酒の進む季節となりましたが、「12の飲酒ルール」を参考に日頃の飲み方を振り返ってみたり、いつものおつまみを管理栄養士おすすめの1品に変えてみたり、上手なお酒の付き合い方を始めてみてはいかがでしょうか。

来月は野菜ファースト強化月間にちなみ「野菜ファーストプロジェクト」について紹介します。手軽に美味しく野菜をとりましょう!