

お酒の適量と飲み方のポイント



適量(ほどほど)をゆっくりと

お酒の1日あたりの適量は、個人差はありますが、純アルコールにして約20g以下です。肝臓が処理できるアルコールの量には個人差がありますが、体重60~70kgの男性では、1時間に5~9g程度です。

多量飲酒(純アルコールにして1日60g以上)を続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道がんなどのリスクを高めるので注意が必要です。

純アルコール20gの目安量

お酒の種類	ビール (500ml)	清酒1合 (180ml)	ウイスキー&ブ ランデー ダブル1杯 (60ml)	焼酎1/2合 (90ml)	ワイン2杯 (240ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	35%	12%

肝臓をいたわる

お酒を飲むと、肝臓ではアルコールを処理するために負担が大きくなります。

また、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。

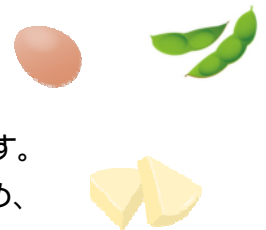
これらの修復のために週2日(2~3日飲んで1日休む)程度の休肝日を作ることが必要です。

空腹時は注意

空腹時に飲酒をすると、アルコールの吸収が速くなり急に血中濃度が高くなるため、悪酔いの原因となります。

飲む前にチーズ1切れ、枝豆1さやでも食べておくと、ゆっくりと吸収されます。

特に、良質のたんぱく質(卵、魚など)は、アルコールの代謝能を上げるため、二日酔いを防ぐのに適しています。



年末年始はお酒を飲む機会も増えると思いますが、ほどほどの量でお酒を楽しみましょう