

お酒との上手な付き合い方



皆さま、こんにちは☀

今回のテーマは「お酒との上手な付き合い方」です🍷

お酒の適量や健康効果、合うおつまみなどを知れば

「お酒は百薬の長」にもなってくれます😊

まずは自分の適量を知ることが

お酒と上手に付き合うコツです。

是非、ご参考になさってくださいませ。



適正量を知ろう！～百薬の長～

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより適量にはかなり個人差がありますので、どの程度のお酒で自分がどんな状態になるかを知っておくことが大切です。

自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

厚生労働省は、平成25年から開始された「健康日本21（第二次）」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。ただし、アルコールによる影響には個人差があり、また、その時の体調等によっても影響が変わり得ます。

純アルコール20gに相当する酒量とは？

アルコール度数5%のビールと、度数40%のウイスキーでは同じコップ1杯でも摂取したアルコール量は全く異なります。

酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、飲んだ酒の影響や分解時間などが推定でき、飲酒量のコントロールに役立ちます。

通常、純アルコール量は、グラム(g)で表わされ

アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数/100 × 0.8 (アルコールの比重)
= 純アルコール量(g)

例えば、アルコール度数5%のビールロング缶1本(500ml)に含まれる純アルコール量は、

$500\text{ml} \times 5/100 (=5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$ となります。



オンライン動画はこちら



担当 保健師

溝尻 さわこ

皆さまの健康のサポートをさせて頂きますのでカラダやココロの事でご不安な事があればいつでもご相談下さいね。ご相談はいつでも無料です。お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず

ご連絡下さいませ☎

