

宮崎県  
肝がんが死亡率  
ワースト1位!\*

# 健康を維持しながら お酒を楽しむためのポイント



みなさんは普段、どのようにお酒を飲まれますか? 休肝日を設けていても、1回に飲む量が多かったり(多量飲酒)、1週間の合計飲酒量が多いと注意が必要です。以前は、少量のお酒は「百薬の長」と言われていましたが、最新の研究では、飲酒量が少なければ少ないほど健康に良いという報告が多数あります。新年を迎え、飲酒する機会も増えるこの時期だからこそ、いつもの飲み方を見直したり、飲み会でお互いが楽しくマイペースに飲める雰囲気をつくる工夫をみんなでつくって行きましょう!

\*第4期宮崎県がん対策推進計画「75歳未満年齢調整死亡率の推移」より

## 1 お酒のことは知っていますか? ○か×かで答えてみよう!

- Q.1 年齢が上がるとアルコールに鈍感になるので、酔いにくくなる。 **A.1** 高齢になると、体内の水分量の減少により、同じアルコール量でも酔いやすくなります。
- Q.2 アルコールの適量は男性も女性も同じ。 **A.2** お酒に含まれるアルコールの量(純アルコール量)は**男性が1日20g、女性が1日10g**が目安です。(詳しくは『3』をチェック!)
- Q.3 食べながらお酒を飲むと、すぐに酔うので肝臓への負担になる。 **A.3** 飲酒前や飲酒中の食事は、血中のアルコール濃度を上げりにくくし、お酒に酔いにくくなる効果があります。

と、言うことで答えは全て×でした。



## 2 病気発症のリスクが上がる飲酒量 (純アルコール量)

リスクが上がる飲酒量	男性	女性
少しの飲酒	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
75g/週(11g/日) 100g/週(14g/日)		乳がん 脳梗塞
150g/週(20g/日)	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
300g/週(40g/日)	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
450g/週(60g/日)	肺がん	

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をもとに作成

## 3 飲むなら1日これくらい! 純アルコール20gを含むお酒の量

※いずれか1種類を飲んだ場合の適量です。

※女性、高齢者、お酒に弱い方はこの1/2~2/3の量が適量です。

種類(度数)	ビール(5%)	チューハイ(7%)	焼酎(20%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)	日本酒(15%)
適量	中瓶1本 500ml	1缶 350ml	0.7合 125ml	グラス2杯 200ml	ダブル1杯 60ml	1合 180ml

### アルコールが体内にとどまる時間

体重約60kgの人が、上記のような純アルコール20gが含まれるお酒を30分以内に飲んだ場合、体内にアルコールは約3~4時間とどまります。また、2倍の量を飲めば、2倍の時間とどまると言われています。これには個人差があり、体質的にお酒に弱い人や女性は体からアルコールが抜けるのに時間がかかります。

## 4 お酒と上手に付き合うコツ

- アルコール度数の低い商品に替える
- お酒の買い置きをしない、飲む分だけ冷やす
- 休肝日をつくる(週2日以上)
  - ・曜日を決める
  - ・ノンアルコール飲料を利用する
- 自分の飲酒量や頻度を記録してみる(アプリもおすすめ!)



### Check 飲酒チェックツール アルコールウォッチ

厚生労働省が公開している、飲酒の見守りツールです。自分が飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間のチェックが出来ます。

健康管理のための方法の1つとして活用してみよう!



## ★カンタンで美味しいおつまみレシピ★

### ■おさしみのカルパッチョ風

[1人分のエネルギー] 170kcal/塩分0.6g

#### ■材料(2人分)

- 好きな刺身盛り合わせ……2人前  
ベビーリーフ……1袋  
冷凍枝豆(むき身)……30g
- A
- オリーブ油……大さじ2
  - 酢……大さじ1/2
  - 柚子の果汁……大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 塩……少々



柚子がない場合は、酢の量を増やせばOK!

- 【作り方】
- ①ベビーリーフは軽く水洗いし、水気をきっておく。
  - ②枝豆は常温で解凍しておく。
  - ③皿に刺身とベビーリーフ、枝豆を盛り付け、Aをかける。
  - ④お好みで柚子の皮をすりおろし、散らして完成。

### ■カキときのこのベーコン巻き

[1人分のエネルギー] 127kcal/塩分2.0g

#### ■材料(2人分)

- 生牡蠣(加熱用)……6個  
好きなきのこ……適量  
※今回はえのきを使用しました!  
万能ねぎ……2~3本  
ベーコン(12cm)……6枚  
黒こしょう……少々  
レモン……お好みで  
酒……少々



#### 【作り方】

- ①万能ねぎは3cm幅に切り、きのこは石づきを取って3cm幅に切ってほぐしておく。
- ②牡蠣の汚れを落とす。(パッケージ等に記載されている処理の仕方に従いましょう。)
- ③①の具材と牡蠣をベーコンで巻き、爪楊枝を刺して止める。
- ④熱したフライパンで③を焼き、仕上げに酒をまわしかけて蓋をしてしばらく蒸し焼きにする。
- ⑤黒こしょうをふり、レモンを飾って出来上がり。

参考:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

タウリンが摂れる!  
牡蠣をベビーホタテに  
代えても美味しい!