

今月号は
大人向け！

お酒のウマイ飲み方



暑くなり、冷たいビールがおいしい季節がやってきました！
でも、アルコールは飲み方次第で、良いものにも悪いものにもなります。
自分の体に合わせた『お酒のウマイ飲み方』を見つけましょう♪

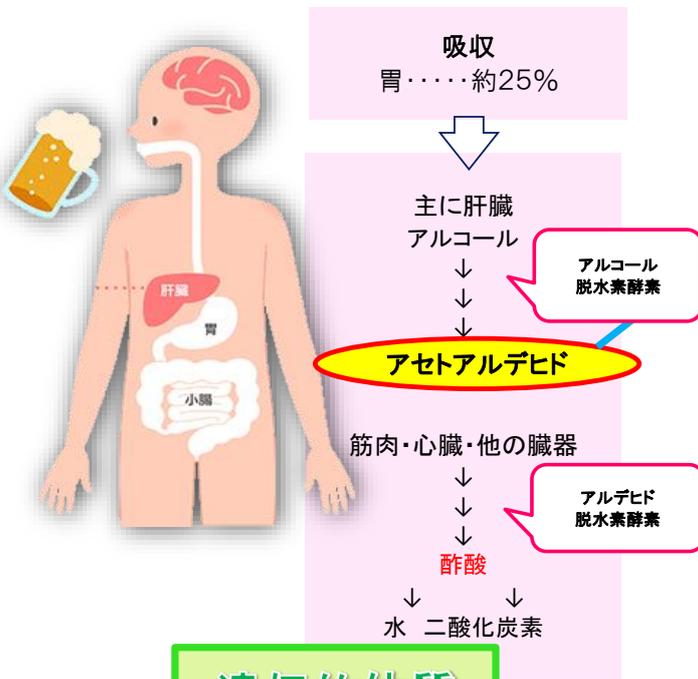


アルコールの分解能力は 人によって違います。



自分に合った飲み方をしましょう。

～飲んだアルコールの行方～



アセトアルデヒドの分解能力がカギ！

アルコールの代謝で生成されるアセトアルデヒドは、発がん性のある有害物質であり、顔が赤くなったり気分が悪くなるなどの酔いの原因になります。
アセトアルデヒドが体内に長く残ると、二日酔いの原因になったり、長期的には「がん」や「臓器障害」の原因になることがあります。
アセトアルデヒドの分解能力は人によって違います。

～分解能力に関する主な要因～

年齢

中年者に比べて、年少者や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いといわれています。

年齢に合わせた
飲み方をするのが
スマートね！



性別

一般的に女性は男性に比べると、体も肝臓も小さく、アルコールの分解速度が遅いため、少量のお酒でもアルコールの影響を受けやすく、肝臓に負担をかけてしまいます。また、体脂肪が多く、体の水分量も少ないので、血中アルコール濃度が高くなりやすいです。



遺伝的体質

アセトアルデヒドを分解するアルデヒド脱水素酵素は遺伝で決まっている3つのタイプが存在します。

活性型



強いからといってたくさんお酒を飲み続けると、大量飲酒やアルコール依存症につながるがあるので注意！

不活性型



日本人の4割は不活性型で、そのうちの数%は失活型です。このタイプの人には、少量のアルコールでも赤くなったり、気分が悪くなったりするので、無理な飲酒はやめましょう。また、まわりの人も、お酒を無理強いするのは絶対にやめましょう。

失活型



からだの大きさ

一般的に、体の大きい人に比べて、小さい人は肝臓も小さいため、アルコール分解速度は遅くなります。



適切な量のアルコールはどのくらい？

厚生労働省が推進する「節度ある適度な飲酒量」は、1日純アルコールで約20g程度とされています。
一般に女性は、男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

飲酒は1日平均 **2** ドリンク以下！

覚えておこう！ お酒の **1** ドリンク = 純アルコール10g

 <p>360m缶 7分目まで</p>	 <p>360m缶 半分まで</p>	 <p>おちょこ 1杯くらい</p>	 <p>約 0.5合</p>	 <p>グラス 1杯弱</p>
ビール・発泡酒 (5%) 250mL	チューハイ(7%) 180mL	焼酎(25%) 50mL	日本酒(15%) 80mL	ワイン(12%) 100mL

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

🍴 アルコールを飲むときにおすすめの料理 🍴

アルコールの分解は、肝臓にとって大仕事。
おつまみは組み合わせを考えて、
肝臓を守りながら飲みましょう。

ビタミン・ミネラル

たんぱく質



健康診断では、この数値をチェック！

血圧 ・ 中性脂肪 ・ 尿酸 ・ 空腹時血糖 ・ HbA1c

本来なら食べた物の代謝を担う肝臓が、アルコールの分解を行うので代謝がうまくいかず、これらの数値が上がってきます。年々悪化している人は要注意！

AST(GOT)・ ALT(GPT) ・ γ -GTP

肝機能が低下してくると、この数値が高くなります。適量を守り、週に2日は休肝日を！

がん検診も
忘れずに！

