



テーマ：お酒と健康 ～自分に合った飲酒量～

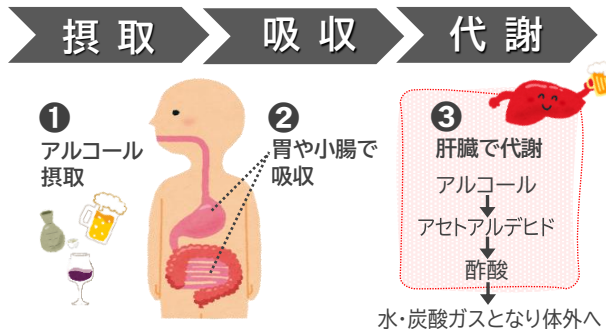
過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

厚生労働省は、令和6年2月19日に飲酒の量による健康リスクなどを示した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を初めて公表しました。不適切な飲酒は、健康障害等につながります。アルコールの代謝やからだところへの影響、自分に合った飲酒量について理解し、自身の健康管理に活かしましょう♪

アルコールの代謝

口から摂取されたアルコールは食道を通り、胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。その後、血液を通して全身を巡り、肝臓で分解されます。肝臓内では、酵素のはたらきによって、アルコール⇒アセトアルデヒド⇒酢酸へと分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的には水と炭酸ガスになり、汗や尿として体外に排出されます。



Q お酒に強い人と弱い人の違いは？

アルコールを分解する時に発生するアセトアルデヒドはフラッシング反応（顔が赤くなる、吐き気がする、動悸がする、眠くなる）や二日酔いの原因となります。このアセトアルデヒドを分解するためには分解酵素が必要ですが、体内の分解酵素のはたらきは個人によって大きく異なります。これは、遺伝子によるものと言われており、日本人の約4割が分解酵素のはたらきが弱い（お酒に弱い）タイプであることがわかっています。



Q 汗をたくさんかいたり、水をたくさん飲むと、アルコールがはやくぬける？

呼気、汗、尿から排泄されるアルコールの量は、全体の約1～5%とわずかです。90%以上は肝臓で代謝されるため、汗をかいたり、水分を補給してもアルコールがはやくぬけることはありません。アルコールをはやくぬきたい場合は、飲酒量（純アルコール量）を減らすことが一番です。



からだところへの影響

アルコールの飲み過ぎによって、生活習慣病、肝臓病、がん、アルコール依存症等の疾病が発症しやすくなります。なかでも、肝臓病は最も高頻度でかつ重篤にもなる病気です。また、アルコール依存症とうつ病や不安障害は合併しやすく、こころの健康にも悪影響を及ぼすことがあります。

国の計画では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒する人の割合を減らすこと」(*)が目標として示されています。さらに、1日あたり純アルコール量20g程度（週150g）以上の飲酒量で大腸がん、少量であっても飲酒自体

が高血圧、男性の胃がん・食道がん、女性の出血性脳卒中の発症リスクを高めることや、飲酒量が少ないほど飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。

(※)これらの量の飲酒をしている人の減少を目標としたものです。個々人の許容量を示したものではありません。

🍷 純アルコール量 20g の目安

ビール (5%)	500ml (中瓶1本)
焼酎 (25%)	100ml (0.5合強)
日本酒 (15%)	180ml (1合)
ワイン (12%)	200ml (グラス1.5杯)
ウイスキー (43%)	60ml (ダブル1杯)
チューハイ (7%)	350ml (缶1本)

飲酒のポイント

1. 自らの飲酒状況等を把握する
2. あらかじめ量を決めて飲酒をする
3. 飲酒前又は飲酒中に食事をする
4. 飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
5. 一週間のうち、飲酒をしない日を設定する（毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける）

いのちを支える、こころの健康のために... ～3月は自殺対策強化月間です～

気づいてください こころのサイン

- やる気がなく、気分が沈んでいませんか？
- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？



ひとりで悩まずに
ご相談下さい

《相談窓口》

ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間 365日対応
	フリーダイヤル ☎0120-020-767	平日16:00～翌9:00 土日祝9:00～翌9:00
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
いのちの電話インターネット相談	https://netsoudan.inoc.hinodenwa.org	メール相談
筑紫野市健康推進課	☎092-920-8611	平日9:00～16:30 (年末年始除く)
福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話	☎092-582-7400	平日9:00～12:00 13:00～16:00 (年末年始除く)
きもちよりそうライン@ふくおかけん	LINE ID: @469xxbam	月・木 16:00～19:00 (年末年始除く)

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー345kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.2g



[1人分] エネルギー56kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.2g

みつばとツナの混ぜごはん

【材料】(4人分)

米 …2合
みつば …1袋(約50g)
ツナ缶(油漬け) …1缶(70g)
めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ2
白ごま …大さじ2

米2合の代わりに、熱々ご飯(約660g)でもOK!



【作り方】

- ① みつばの茎は1cm長さ、葉の部分は粗刻みにし、水気をしっかりきっておく。
- ② ツナ缶は油を軽くきる。
- ③ 炊きたてのご飯に、全ての材料を加えて混ぜる。

おまけの1分レシピ

みつばのナムル

- ①みつば1袋を3cm長さに切り、水気をきる。
- ②鶏ガラスープの素小さじ1/3・ごま油小さじ1を混ぜ合わせ、みつばと和える。
- ③最後に、白ごまをふりかける。



みつば



日本や東南アジア原産の野菜で、1本の茎に3枚の葉がつくことから“みつば”と呼ばれるようになりました。やわらかい葉には抗酸化作用があるβ-カロテンや骨の形成に関わるビタミンK、高血圧予防作用があるカリウムなどが含まれます。注目すべきは香り成分で、イライラを鎮めたり、食欲を増進させたりする作用がある精油が含まれています。

選び方：◎葉がやわらかく、本数が多いもの、根元がしっかりしているものを選びましょう。

保存方法：湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ保存しましょう。

クレソンといちごの白和え

【材料】(4人分)

クレソン …50g
いちご …4個
＜和えごろも＞
絹ごし豆腐 …1/2丁(150g)
めんつゆ(2倍濃縮) …小さじ1
味噌 …大さじ1/2
砂糖 …大さじ1
白すりごま …大さじ1

【作り方】

下準備：豆腐は水切りをする(豆腐をキッチンペーパーなどで包み皿に置き、包んだ豆腐の上に重さのある平皿をのせて10分程おく。その後、キッチンペーパーに包んだまま軽く絞り、水気をしっかりきる)。

- ① クレソンは2cm長さに切る。いちごはヘタをとり、縦1/8に切り、さらに横半分にする。
- ② ボウルに裏ごしした豆腐を入れる(泡だて器でなめらかになるまで混ぜてもOK)。
- ③ ②に、＜和えごろも＞の材料を全て加えて混ぜる。
- ④ ③に、クレソンといちごを加えて全体をざっくり和える。

クレソン



原産地はヨーロッパで、山地のきれいな水辺に自生しています。日本に導入され、各地の水辺や湿地帯で栽培されるようになりました。クレソンの辛みは、わさびやだいごんと同じくアリルイソチオシアネートという成分です。殺菌効果があるとともに、血栓予防や食欲増進効果が知られています。濃い緑色の葉には抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれているほか、骨を丈夫にするビタミンKやカルシウム、貧血予防の鉄も含まれます。

選び方：◎葉の色が濃く、ハリがありみずみずしいもの、茎が太すぎないもの、余分なひげ根が出ていないものを選びましょう。

保存方法：水に挿して保存しましょう。※水は毎日交換しましょう。