



年末年始、お酒と上手に付き合いましょう



年末年始はお酒を飲む機会、食べる機会が増えるため、体重増加や血糖、血圧のコントロールが乱れやすい時期です。
お酒は節度ある量に控え、食事は腹八分目を意識するようにしましょう。また、適度に身体を動かすことも大切です。お酒と上手に付き合い、楽しく健康的な年末年始をお過ごしください。

●飲酒量を知ろう

自分がどの位の飲酒をしているのか？を知るためには、「**純アルコール量**」の計算をします。

$$\text{量(ml)} \times \text{アルコール濃度} \times 0.8 = \text{アルコール(g)}$$

例：350mlのアルコール7%チューハイの場合
 $350 \times 0.07 \times 0.8 \div 20 \text{g}$

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省の「健康日本21」では、生活習慣病のリスクを高める1日のアルコール量（男性40g以上、女性20g以上）を飲酒する者を減少させることを目標としています。ただし、この量までなら飲んで安心という訳ではありません。**少しの飲酒でもリスクが上がる疾病がある**ことが分かっています。

特に高齢者、女性、お酒が弱い方はアルコールの影響を受けやすいため、飲み方や量の配慮をしましょう。

●健康に配慮したお酒の飲み方を

①あらかじめ量を決めて飲む

自ら飲む量を定めることで、飲み過ぎを避けるなど、飲酒行動の改善につながると言われています。行事・イベントでも、何をどれくらい飲むかなど健康リスクを考慮して決めておきましょう。

②飲酒前または飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度が急激に上がるのを抑えることができます。

③飲酒の合間に水などアルコールを含まない飲み物を飲む

飲酒量を減らしたり、アルコールがゆっくり分解・吸収できるようにします。

④1週間のうち、休肝日をもうける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

1週間の純アルコール総量を減らすためにも、定期的にお酒を休む日をつくりましょう。

参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

●おつまみの選び方

お酒の量を減らしても、おつまみを食べ過ぎてしまうと栄養が偏ってしまいます。

アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、おつまみは**野菜類や植物食品**を摂取するようにしましょう。血糖値の上昇を緩やかにしてくれる**食物繊維**の摂取量も不足しがちなので、意識して摂取するようにしましょう。

【オススメのおつまみ】ミックスナッツ、おひたし、酢の物、きんぴらごぼう、冷やっこ など

