



### アルコールの作用

アルコールは以下のような作用があります。

#### ●食欲促進

アルコールの分解は「糖質」が使用されます。「糖質」が使用(消費)されたことにより空腹なり食欲が促進されます。

#### ●脱水

アルコールには利尿作用があり、体内の水分が減少し脱水が進みます。

#### ●体脂肪(中性脂肪)の増加

アルコールは最初に消費されます。続けて炭水化物、たんぱく質、脂質の順に消費されるので、アルコールは体脂肪(中性脂肪)には変わりにくいですが、しかし、アルコールが消費されてもアルコールを摂取した分の余分なエネルギーは体脂肪(中性脂肪)になってしまいます。

このような作用によりアルコールを多量摂取すると様々な健康障害や疾病の要因の1つになってしまいます。

肥満



脂肪肝



糖尿病



高尿酸血症(痛風)



上記のような健康障害を防ぐために、上手にアルコールを摂取しましょう！

### 節度のある適度な飲酒

厚生労働省は「節度のある適度な飲酒」をアルコール純量で1日平均20g程度と定めています。アルコール純量は以下の式で求めることが可能です。

$$\text{アルコール純量} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数} \div 100 \times 0.79$$

例) 種類: ビール 飲酒量: 500ml アルコール度数: 5%  
 $500(\text{ml}) \times 5(\%) \div 100 \times 0.79 = 19.75 \div 20$  アルコール純量は約20g

▼アルコール純量平均20g程度を種類と量に換算すると以下のような量になります。

種類	アルコール度数	量
ビール	5%	500ml
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	35%	0.5合(90ml)
ワイン	12%	2杯(360ml)
ウイスキー、ブランデー	45%	60ml



### アルコールを飲む時の注意点

#### ポイント1 空腹状態で飲まない

空腹の状態ではアルコールを摂取するとアルコールの吸収が早まり、悪酔いをしてしまう場合があります。アルコールを摂取する場合は少しでも食べ物を胃に入れてから摂取するように心がけましょう。

#### ポイント2 脱水に注意

アルコールの作用で脱水にならないように、アルコール摂取の前後はしっかりと水分補給をしましょう。また、アルコール摂取の合間に水やお茶などを飲めると更に良いですね！



### ポイント3 おつまみのエネルギーを抑える

アルコールには食欲促進の作用があるので、おつまみの種類と量の組み合わせに注意しましょう！  
脂質の多い揚げ物などは避け、エネルギーの低いものを組み合わせましょう。

#### エネルギーが高い組み合わせ ↑



- 焼そば（1人前）
- から揚げ（3個）
- 揚げだし豆腐（1/3丁）

約925kcal

#### エネルギーが低い組み合わせ ↓



- 野菜サラダ（1人分）
- 焼き鳥 ねぎま（1串）
- つくね（1串）
- レバー（1串）
- 冷奴（1/2丁）
- まぐろ赤身（3切）

約421kcal

#### 🌸 おすすめのおつまみ

- 枝豆 ●卵焼き ●焼き鳥 ●冷奴 ●焼き魚 ●刺身

#### ⚠️ ㄨに食べる炭水化物に注意

アルコールを摂取して、ㄨにご飯類、めん類、デザート類などの炭水化物を食べてしまうと過剰にエネルギーを摂取してしまいます。我慢出来れば良いのですが、食べる場合は1人前食べるのではなく、半分量食べるなどアルコールの摂取量に応じて食べる量を調節しましょう。

#### 💡 色んな種類を食べる

1種類のメニューをたくさん食べるのではなく、色んな種類のメニューを食べるようにしましょう！  
栄養素がまんべんなく摂取出来ます。

### ポイント4 「0」表示のアルコールに注意

糖質「0」糖類「0」の表示があっても、実際は「0」ではありません。一定の基準を満たしていれば「0」と表示が可能になります。※詳しくは栄養だより vol.10 をご覧下さい

糖質「0」糖類「0」であってもエネルギーは「0」ではありません。摂取量に注意して下さい。

⚠️ 「0」ではありませんが、普通の商品と比べると含有量は少ないので、なるべく「0」の商品を選択しましょう！



糖質ゼロ

糖分ゼロ

### ポイント5 週に2日の「休肝日」

アルコールを摂取すると肝臓はアルコールを分解させようと働きます。たくさん働いた肝臓を休ませるために「休肝日」をつくり、健康障害になることを防ぎましょう。



#### ★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。  
食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、  
気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



**abcdrug & pharmacare**  
エイビーシードラッグアンドファーマケア