

適正な飲酒量

適度なお酒の量とは、純アルコール1日20g以内です。
ただし、年齢・性別・体質等による個人差があります。

純アルコール 20g	 ビール（淡色）	 日本酒	 焼酎（25度）	 ワイン	 ウイスキー
容量	500ml	160ml	90ml	200ml	60ml
目安	中瓶1本	徳利1本	1/2合	ワイングラス2杯	ダブル1杯

普段あなたが飲んでいる量と比べて、いかがでしょうか？
純アルコール60g以上、（上の表の約3倍）は「多量飲酒」で、
前述のとおり病気のリスクが高くなります。

休肝日を週2日以上設けましょう。 アルコール依存症の予防
にもつながります。



栄養と食事のコラム vol.10

大田原市とお酒

大田原市では前述のとおり、飲酒量がほかの地域と比較して多いことが分かっています。
これは、自営業者が多いこと、地域の付き合いが多いことなどが背景にあると考えられま
す。生活状況を伺うと、お酒を飲んだ次の日は朝食を食べない方が多く、昼食・夕食をド
カ食いしてしまう傾向があるようです。

ドカ食いは、肥満や、糖尿病などの疾病発症のリスクを高めます。また、アルコールは
代謝の過程で中性脂肪の合成を促進し、内臓脂肪の蓄積や脂肪肝につながることから、
お酒は生活習慣病に深く関わっていることが分かっています。

お酒の適量を守ることはもちろんですが、生活のリズム・栄養バランスの良い食事・運
動習慣なども心がけることが生活習慣病の予防に大切です。

大田原市では、40～64歳という若い年齢で介護認定を受ける人が毎年100人以上います。
その原因の多くが、糖尿病合併症や脳卒中などの生活習慣病です。

★肝臓を守るための飲酒ポイント★

- 買いだめをしない
- 空腹時の飲酒を避ける
- 寝酒は睡眠を浅くするので避ける
- アルコールフリー、糖質0、プリン体カットなど
自分の体に合ったものを取り入れる
- 数種類のつまみ（つまみも栄養バランスが大切！）
と、お酒を交互にゆっくり飲む



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

大田原市の健康づくり

～ 中年期編～

酒は、百薬の長…？



「酒は百薬の長」という言葉がありますが、適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にしたり、血行を良くするなどの効果があります。

その一方で、お酒の飲みすぎは、身体への悪影響があるといわれています。今回の健康おおたわら塾では、「飲酒」について、皆さまにお伝えします。

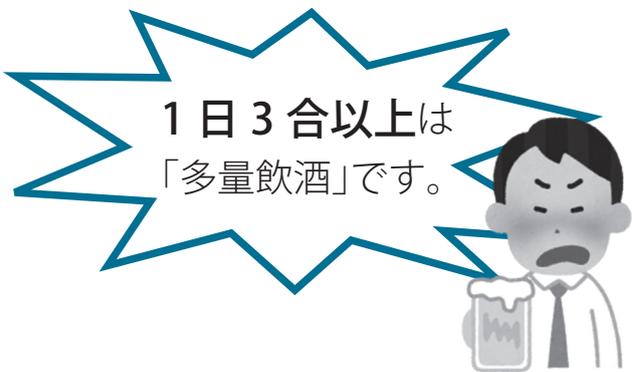


大田原市の飲酒状況

飲酒状況について見ていくと(表1)、大田原市では1日の飲酒量が1合以上(適量以上の量を飲んでいる)の割合が、**県や国と比較しても、大幅に高い**ことがわかります。

表1 飲酒状況(H26年度特定健診の問診結果から。)

1日の飲酒量	大田原市	県	国
1合未満(適量)	31.8%	60.7%	64.3%
1～2合	37.9%	25.3%	23.8%
2～3合	24.1%	11.3%	9.2%
3合以上	6.1%	2.8%	2.7%



お酒とからだの関係

過度な飲酒は、肝臓に負担となりますが、次のような病気や検査結果への異常も招きます。

