

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくらう

お酒は適度・適切に楽しもう

適量・適切な飲酒には、血管を広げて血流を良くするなどの効用があります。しかし、大量の飲酒は生活習慣病や認知症の危険性を高めることが厚生労働省の調査で示されています。

お酒と生活習慣病

大量の飲酒を継続すると、血管の収縮を促して高血圧や中性脂肪の増加で高脂血症の原因となることがあります。また、糖尿病などの生活習慣病へのリスクが高まること分かっていきます。生活習慣病は血管の病気で、そのまま進行すると血管が多く通っている脳や心臓、腎臓などの臓器に悪影響を与えます。

脂肪肝や肝炎、肝硬変といった肝機能障害や膵臓病など全身のあらゆる病気の原因にもなります。また、咽頭がんや口腔がん、食道がんなどのさまざまながんと強い因果関係も指摘されています。日ごろ飲酒をする人は適量を保ちましょう。

お酒と認知症

大量の飲酒は脳梗塞による脳血管障害やビタミンB1欠乏症などを引き起こし、その結果、認知症になる可能性があると考えられています。

飲酒量が増えるほど脳が委縮することが報告されており、大量の飲酒は認知症への危険性を高めます。飲酒による脳委縮は断酒で改善することも分かっています。脳委縮以外にも過度のアルコール摂取は加齢による記憶・学習低下を促進します。

お酒の適量を覚えましょう

国が進めている健康増進運動「健康日本21」によると、一日あたりの適度な飲酒量は純アルコールで20グラム程度とされています(表1)。しかし個人差があるため、お酒に弱い人や女性、高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。

お酒と上手に付き合うには

お酒を飲むときは一気飲みなどの無茶な飲み方は避けましょう。空腹時は酔いが速くなり、胃の粘膜を荒らしたり、低血糖発作を起したりします。食事をしながらゆっくりと適量を楽しみましょう。

表1 純アルコール約20グラムの目安

種別	ビール	ウイスキー ブランデー	ワイン	日本酒	焼酎
					
	500ml 中瓶1本	60ml (ダブル)	200ml グラス2杯	180ml 1合弱	110ml 0.6合
アルコール濃度	5%	43%	12%	15%	25%
純アルコール量	20g	21g	19g	22g	20g

適量であっても毎日の飲酒は体に悪影響です。週に2回はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。



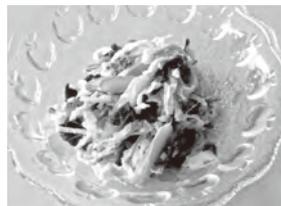
ヘルシー クッキング

No. 341 ～骨を強くする食事～

菜の花と切り干し大根のマヨわさサラダ

2人分の材料

- 切り干し大根 40g
- 菜の花 50g
- A: マヨネーズ大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、わさび小さじ1/2、砂糖小さじ1/2



作り方

- ①切り干し大根を水で戻す。

- ②①を熱湯でさっとゆで、水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- ③菜の花を熱湯でゆでて、冷水にくぐらせて水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ボールに②、③、④を入れて、からめ和える。

1人分の主な栄養価

エネルギー69kcal、カルシウム92mg、食塩相当量0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)