

アルコールは『百薬の長』などと言われ、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれています。しかし、適量を超えての摂取は様々な疾患の原因となってしまうこともあります。お酒を飲む機会の増える年末年始、上手な付き合い方を知りましょう。

★適量って？

厚生労働省が推進している「健康日本21」では
“節度ある適量な飲酒”は1日平均、純アルコールで
約20g程度と規定されています。



主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

★尿酸値とアルコール

アルコール飲料を飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、その際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコール飲料には尿酸の元になるプリン体が多く含まれていることなどがその主な原因です。アルコールが代謝されるときに尿酸値が上がるので、どんな種類のお酒でも尿酸値や痛風にはよくないわけですが、尿酸の素になるプリン体を含む量は種類によってかなり違います。プリン体は、ビールに最も多く含まれ、ウイスキー、ブランデー、焼酎などの蒸留酒はあまり含まれていません。また、牛・豚・鳥のレバー、鰯や鰯の干物、カツオや白子等の食品もプリン体を多く含むので摂取には注意が必要です。

★血糖値とアルコール

アルコールは、アルコールそのものの作用やアルコールの代謝に伴って血糖値に影響を与えます。適度な飲酒は糖尿病の発病に抑制的に働く可能性が推定されています。しかし多量飲酒は発病の危険性を高め、特に肝障害や膵障害が加わるとコントロールが難しい糖尿病になるため、糖尿病患者さんは多量飲酒を避けるべきです。血糖コントロールが良好で合併症がない場合は、酒肴（つまみ）や飲酒量に注意した適度の飲酒であれば良いと考えられています。

アルコールは「ストレスの解消や食欲の増進」などの効果も認められています。
タンパク質・ビタミンやミネラル・炭水化物をバランスよく摂り、過量の摂取を避けて
上手に楽しく付き合いましょう。