

2024年7月1日発行

夏はビール！！

「純アルコール量」って知ってる？

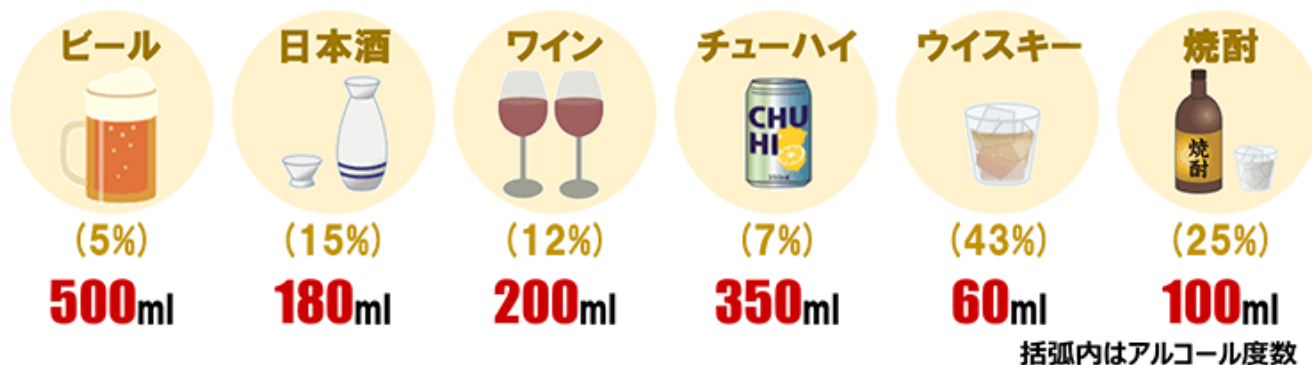
暑い夏はやっぱり「ビール」がうまい！

冷やしたビールをゴクゴク飲むと、1日の疲れがスーッと流れ去っていきますよね。

『酒は百薬の長』という古くからのことわざがあります。適量のお酒はどんな良薬よりも効果がある、という意味ですが、実は『されど万病の元』という続きがあるそうです。飲み過ぎると健康を害する原因にもなる、ということです。

2024年2月、厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。飲酒量は純アルコール量（グラム）で把握すること、そして「飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなる」ことを示したのが、ガイドラインの重要ポイントです。

純アルコール量20gとは？



アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。お酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、飲んだお酒の影響や分解時間などが推定できます。

純アルコール量
酒に含まれるアルコールの量

飲む量(ml) × 度数 × 0.8(比重)

生活習慣病 リスク高める飲酒量(1日あたり)

男性40g以上 女性20g以上

“体質などによってはより少量が望ましい。”

ガイドラインでは、1日当たりの「純アルコール量」で、男性は40g以上、女性は20g以上を摂取した場合、生活習慣病のリスクを高めるとしています。

誤解してはいけないのが、リスクを高める量まで「飲んでよい」というわけではないということです。アルコールの目標量としては、純アルコール量で「20g」と覚えておきましょう。

●20gのアルコール（1単位）分解に4～5時間

体質・体重・体格・年齢・性別などにより個人差はありますが、1単位のアルコールの分解にかかる時間の目安は4～5時間です。3単位飲んだら、半日以上アルコールが体内から消えません。朝起きたときにも前夜のアルコールが残っているおそれがあります。

覚えておこう 飲酒の0123

ASK

0単位	飲むのはNGのとき	20歳未満・妊娠授乳中・運転するとき・服薬中など
1単位	翌日に持ち越さない 飲酒量の目安 ★20gの分解に4～5時間	1日当たり20g程度（女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なく） 【第一次健康日本21で「節度ある適度な飲酒」とされ長年周知されてきた指標】 ただしこれ未満で発症リスクが上がる疾患もあり、休肝日を増やす工夫が必要
2単位	男性の生活習慣病の リスクが高い飲酒	1日当たり男性40g以上（女性は20g以上） 【第二次・第三次健康日本21では、この量を飲む人の減少が目標になっている】
3単位	キケンな 一時多量飲酒	1回の機会でも60g以上【WHOによる指標】【飲酒ガイドラインにも記載】 事故や外傷、暴力事件などが起きやすいキケンな飲み方
	キケンな 多量飲酒の習慣	1日に60g超【第一次健康日本21で示された指標】 健康への悪影響のみならず、翌日にアルコールが残って常習的な飲酒運転や酒気 帯び出勤になり、アルコール依存症にもつながるキケンな飲酒習慣

●アルコールと病気

疾病別発症リスクと飲酒量（純アルコール量）			
		男性	女性
飲まない のがベスト	少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
	75g/週（11g/日）でリスクが上がる		乳がん
	100g/週（14g/日）でリスクが上がる		脳梗塞
	150g/週（20g/日）でリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
	300g/週（40g/日）でリスクが上がる	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
	450g/週（60g/日）でリスクが上がる	肝がん	

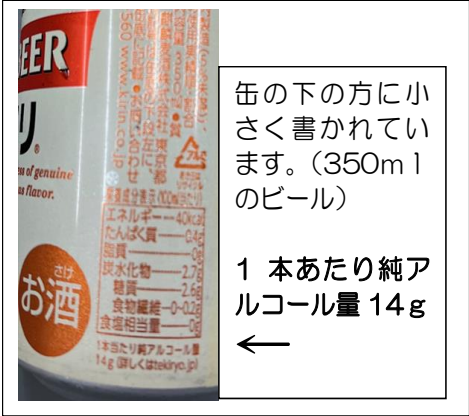
厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（2024）をもとにASKで作成

飲酒ガイドラインに掲載されている「わが国での研究結果による疾病別リスクと飲酒量（純アルコール量）」をASKでわかりやすくまとめ直したものです。1日20g以下でもリスクが上がる疾患が数々あるのがわかります。

NPO法人ASK（アスク）HPより

ガイドライン公表前後に、酒類メーカーが続々とストロング系からの撤退を表明し、缶容器への純アルコール量の表示を行なっています。

自分に合った適量が純アルコール量でどれくらいかを知れば、お酒の種類が変わっても目安になると思います。これからビアガーデンなどでビールを飲むことが増えるかもしれません。開放的になってジョッキ2～3杯いきそうです。そんなときもたまにはあってよいかも。でも明日は肝臓休めてあげよう！ 大畑



〇〇健康法で、人は健康になれるのか!?

世の中にはたくさんの健康法やダイエット法などがあります。私もいくつかの〇〇健康法を実践してきました。みなさんも、テレビや雑誌で紹介されていたものを、実践したことのある方は多いのではないのでしょうか？ それって、ホントなの！？

●「これが良かったですよ！」という落とし穴

「〇〇を1日1回食べ続けると、こんなにも体調が改善されました！」というようなフレーズで、健康法を紹介するテレビ番組を、ひと昔前はよく目にしていました。人参ジュース、豆腐、納豆などなど。そのたびに、翌日のスーパーの商品棚からその品物が無くなって、それがニュースになっていたことを覚えています。また、テレビに限らず、著名人や友人、新聞や本で、良いと紹介された。という、自分ではない誰かが良くなったパターン。実は、それには落とし穴があるんです。

耳にした〇〇健康法によって、自分も、不調の原因を補えたり、不足をカバーすることができたなら、もちろん問題はなく、改善の方向に進むでしょう。

しかし、自分ではない誰かが良くなったパターンには、健康法とその“誰かとの相性やタイミング”があります。つまり、落とし穴とは、紹介された状況と今の自分の状況とが違いうことです。

●過ぎたるは猶^{なお}及ばざるが如し

さらに、試してみて体調がよくなった人であってもその方法を続けることは、おすすめできません。同じ人でも、体調が悪い時と良い時とでは、必要なものが違うからです。良くなったなら、量を減らしたり、他の方法に切り替えなければいけません。そのまま続けると、体調の良い身体にとっては、過剰になってしまい、その過剰さが原因で、逆に体調を崩してしまうことがあります。

何かが少なすぎることも、多すぎることも、身体には毒になってしまいます。

●自分なりの健康法を、探することが大切！！

何事においても言われる通り、結局は「バランスが大事」です。食事でも、睡眠でも、運動でも、量や質のバランスが崩れると体調を崩してしまいます。

そのバランスの取り方を探ることが大切！なぜ、「探すこと」が大切かというと、方法は十人十色、千差万別。同じ病気になった人でも、人それぞれで原因が微妙に違うからです。

今までの食事、生活環境、ストレスの大小、体質や遺伝的なものまで、様々な違いがあり、同じ人であっても時期によって変わってしまいます。肥満になる原因をとっても、食べ過ぎ、睡眠不足、栄養の偏り、冷え、などなど。

まずは、いろいろと試してみてください。今までの経験（体調を崩したタイミングなど）を思い出し、傾向が分かれば大きなヒントになります。また、もうすでに色々と試してきた方は、今までやっていた方法（健康法であっても）の逆をするのもひとつの手。

100点満点の方法を見つけることは難しいですが、「自分なりの〇〇健康法」を見つけることが、遠回りのようでいて、じつは一番効率がいいんです。 片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.10

＜材料＞ 2人分

きゅうり 1/2本（約50g）

長芋 約3cm（約80g）

A { 梅干し 1個
めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1
ごま油 小さじ1/2

＜作り方＞

① 梅干しは種を取り除き包丁でたたか手でほぐす。

② 長芋ときゅうりは太めの千切りにする。

③ Aを混ぜ、②を和える。

★仕上げにごまや青のりをトッピングすると
彩りもきれいになります。

利波

Q) 水分補給はどのくらい重要？

A. 私たちの体の約50～60%は、水分で占められています。水分は、

①血液として体内を循環する

②尿として老廃物をからだの外へ出す

③汗をかくて体温を一定に調節する

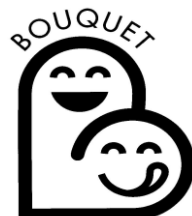
と、からだの重要な役割を担っています。そのため、水分が不足してしまうと、とても危険な状態になってしまうのです。ですから、水分補給はとても重要なのです。

からだに必要な水分が不足している状態を脱水症状といいます。体内から5～8%の水分が失われると、頭痛や失神の症状が出始め、20%以上水分が失われてしまうと、死に至る場合もあります。

参考:水分不足になるとどのような症状が出る？ www.cosmowater.com/life/health/health-vol24/ 古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL: <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日