

お酒はほどほどに！

これから年末にかけてお酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」といわれますが、飲みすぎには注意が必要です。

そこで今回は、「アルコール」に関するお話です。

◆カロリーについて

アルコールは、意外にカロリーが高く、二杯、三杯…と飲むとカロリーオーバーになりがちです。カロリーは飲み物の種類によって差があり、以下が目安となりますので、参考にしてみてください。薄められる物はお湯や水で薄めて飲むことでカロリーを下げることもできます。

ビール：350ml … 140kcal／発泡酒：350ml … 158kcal／酎ハイ：350ml … 200kcal／日本酒：180ml（1合）… 185kcal／焼酎：180ml（1合）… 263kcal／梅酒ロック：90ml（グラス1杯）… 140kcal／ワイン：90ml（グラス1杯）… 66kcal／ウイスキー：30ml（シングル1杯）… 71kcal

※ご飯は軽く1杯で168kcalです。

※最近では糖質カットやカロリーオフなどの商品もあり、メーカーなどでカロリーは異なるためあくまでも目安です。

◆適量について

過度な飲酒は肝臓だけではなく、依存症など心身に悪影響を及ぼす可能性がありますので、適量を心掛けることが大切です。一日の適量は、純アルコールに換算して $20g$ 程度（純アルコール（g）＝飲酒量（ml）×度数（%）÷100×0.8）といわれており、各々のお酒に換算すると以下が目安となります。

ビール：500ml（中ビン1本、ロング1缶）／日本酒：180ml（1合）／焼酎：25度なら120ml（2/3合）／ワイン：180ml（グラス2杯）／ウイスキー：60ml（ダブル1杯）

◆効果について

適度な飲酒は、血行促進・食欲増進・ストレス緩和などの次のようなメリットがあります。但し、“適量”を嗜んでこそそのメリットです。くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。

- ・ビール：ミネラルを多く含みビタミンB2で美肌効果など
- ・日本酒：毛細血管拡張で冷えや肩こり予防、がん予防、美肌効果など
- ・焼酎：血栓溶解酵素が多く含まれており、血栓病予防など
- ・梅酒：疲労回復など
- ・白ワイン：食中毒予防など
- ・赤ワイン：抗酸化作用で動脈硬化予防やがん予防など
- ・ウイスキー：抗酸化作用、リラックス効果など



「酒が飲めるだけ健康だ」「自分はどこも悪いところがないから大丈夫」などご自身の健康を過信しすぎていませんか？飲みすぎや深酒に注意し、週に二日は必ず休肝日をもうけましょう。空腹で飲酒すると胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らすため、胃や肝臓を守る蛋白質やビタミン、ミネラルを含む食事を摂りながら、自分のペースでゆっくり楽しんで飲んでください。