

# 健康管理ニュース

2025年1月号

## お酒はほどほどに！

年末年始とお酒を飲む機会が増えたのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」といわれませんが、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ができます。

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B 2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。

以上