

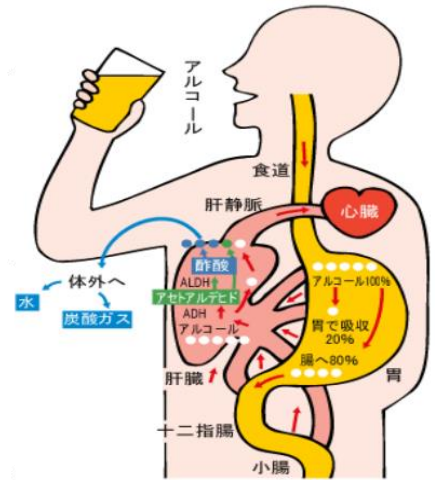
健康に配慮したお酒の飲み方

お酒は気持ちをリラックスさせたり、ストレスを和らげたりする効果がある反面、飲みすぎると健康に影響を与えます。今回は健康に配慮したお酒の飲み方についてご紹介します。

お酒の影響

お酒に含まれるアルコールは、胃から20%、小腸から80%吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。全身を巡るため、飲みすぎるといろいろな臓器に影響を及ぼします。

長期にわたって多量に飲酒すると、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。**がん、高血圧、脳出血などのリスクは飲酒量が増えれば増えるほど上昇し**、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、過度なアルコール摂取により運動機能や集中力の低下が生じ、事故やトラブルが起こる可能性があります。



健康に配慮したお酒の飲み方



①自分の飲酒状況を把握する

- 何を何杯飲んだか記録する
- 飲酒による問題の有無を確認できるものとして、飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」があります。詳細は厚生労働省のe-ヘルスネットを参照してください。

②あらかじめ量を決めて飲酒する

- お酒の買い置きをしない
- 小さい缶、小さいボトルを買う
- その日に飲む分だけ冷蔵庫で冷やす
- 「今日は〇杯まで」と宣言する



③飲酒前または飲酒中に食事をとる

固形物を一緒に摂取すると酔いにくくなります。

- 飲み始める前に何か食べる
- 食事をしながらゆっくり飲む



男性 1日あたりの 適量の目安 (女性は男性の半分)

ビール	500ml
日本酒	180ml
焼酎	90ml
ウイスキー	60ml
ワイン	180ml

④飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにします。また、お酒以外の水分の摂取量を多くすれば、お酒自体の摂取量が少なくなります。ノンアルコール飲料を活用することもおすすめです。



⑤飲酒しない日を設ける

- 飲まない曜日を定める
- 飲酒せずに楽しめる趣味の時間を増やす
- お酒を飲まない人と過ごす時間を作る



体調不良時や薬を飲んだ後の飲酒は免疫低下や感染症のリスク、飲酒後の運動や入浴はケガのリスクや血圧変動によりめまいや意識消失が起こる可能性があるため避けましょう。

参考：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省、「へるすあっぷ21」（健康づくり推進課 中曽根 真未 2025.7）