



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号


第32号


お酒と健康にまつわる最近の真実


～「酒は百薬の長ではなかった」～


健診部長 仙田 聡子


「酒は百薬の長」と言われてきましたが、これは1996年に報告された「1日1合程度(アルコール20g程度)の飲酒は、全くお酒を飲まない人よりも死亡リスクが減る」という海外データがもとになっています。しかし、近年では少量の飲酒でも病気やがんのリスクが高まるデータが以下のように次々と報告されました。

 飲酒しない人が最もがん罹患リスクが低く、飲酒量が増えるにつれてリスクがあがる。がんが増えたのは、食道、口腔・咽頭喉頭、大腸直腸、肝臓、胃、乳房、前立腺。

 機会飲酒・少量飲酒(1日アルコール摂取25g未満)は全く飲酒しない人と比べて死亡リスクは低下しない。

 中量(25-44g)でリスクが増加し、大量(45g以上)では1.2～1.35倍死亡リスクが増加した。

 女性はアルコールの影響を強く受け、女性の飲酒者は非飲酒者より1.2倍死亡リスクがあがる。

 健康への悪影響を最小化する飲酒量はゼロである。



高血圧、痛風・高尿酸血症、脂質異常症(中性脂肪)、肥満、脂肪肝、膵炎は、お酒がリスクとなることが以前から知られており、高血圧ではお酒を飲めば飲むほど血圧があがります。心疾患や脳梗塞、糖尿病において少量の飲酒であれば死亡リスクを低下させるデータもありますが、糖尿病では血糖コントロールが難しくなることもあり、すべての健康に対して「酒は百薬の長」にはならないことが明らかになりました。

トータルで考えると、「お酒はゼロに越したことはない、飲むとしても少量の適量内で」が最近のお酒の真実のようです。

お酒は楽しく適量で！



食事の場合は1日の摂取カロリーは〇〇kcalと数えますが、お酒は1ドリンク、2ドリンクと数えます。お酒の種類ごとにアルコール量が違うため、ドリンク換算がおすすめです。飲酒量の目安は、酒の強い健康な男性なら、**1日2ドリンク以下**にしましょう。ビールは純アルコール10g=1ドリンクのため、ドリンク換算すると『2ドリンク』です。(図1)

いかがでしょうか？「これでは物足りない！」と思う方は日常的に少し飲みすぎているかもしれません。

2ドリンクだからよいというわけではなく、**週に2日は休肝日**を作るようにしましょう。また、お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の1ドリンク/日が目安です。



(図1)ドリンク換算表

| 日本酒 | ウイスキー | ビール | 缶チューハイ | 焼酎 | ワイン |
|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 15% | 40% | 5% | 7% | 25% | 12% |
| | | | | | |
| 1合 | ダブル1杯 | 中瓶1本 (500ml) | 1缶 (350ml) | 1合 | グラス1杯 |
| 2 ドリンク | 2 ドリンク | 2 ドリンク | 2 ドリンク | 3.5 ドリンク | 1 ドリンク |

(図2)飲酒量(ドリンク)の目安



医療法人 見松会 あきやま病院
福田 貴博先生 資料より引用

お酒は高カロリー！？～おつまみ選びで肥満を回避～

お酒は「エンptyーカロリー」といわれていますが、これは、カロリーが高いにもかかわらず栄養が空っぽ(エンptyー)という意味です。なんとアルコール1gあたりで7kcalもあります。200gのステーキが約500～600kcalであることを考えればカロリーの高さは一目瞭然です。

さらにお酒のおつまみには、揚げ物など高カロリーなものが多く、お酒の食欲増進効果も相まってカロリーオーバーになり肥満に繋がります。

一方で、カロリーや血糖値のために主食・食事を抜くと肝臓のアルコール処理能力が低下し二日酔いの原因となるだけではなく、アルコール分解には栄養素(ビタミン・ミネラル・糖質・タンパク質)を消費するため栄養失調や低血糖をまねきます。

お酒を飲む際には、カロリー過多になるからと主食を抜くのではなく、適度な飲酒に主食、低カロリー・高タンパク質でビタミン、ミネラルを多く含んだ主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。難しい場合は、まずはおつまみから替えてみるのはいかがでしょうか。

低カロリー・高タンパク質な オススメおつまみの一例



枝豆、大根おろし付だし巻き卵、蒸し鶏のサラダ、肉じゃが、筑前煮、しめじの白和え、煮物、わかめの酢物、冷ややっこ など



揚げ物や味の濃いおつまみは控えましょう

