

／アルコールについて／

適量であれば

- ・気持ちをリラックスさせる
- ・循環器疾患の予防になる
- ・HDL コレステロールを増加させる (善玉)



□メリット

■デメリット

大量飲酒をすると

- ・運動機能を麻痺させる
- ・意識障害の原因になる



【アルコールの適量】

●厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」を純アルコールで **1日平均 20g 程度**と定めています。(健康日本21)

→純アルコール量の計算

アルコール飲料の量(mL)×度数または%÷100×アルコール比重 0.8

例: 缶酎ハイ 350ml(3%) … $350 \times 3 \div 100 \times 0.8 = 8.4g$

純アルコール20gの目安量		その他アルコール量の目安	
ビール(5%)	500ml	缶酎ハイ(3%)350ml	8.4g
日本酒(15%)	1合弱160ml	缶酎ハイ(5%)350ml	14.0g
焼酎(25%)	半合強100ml	缶酎ハイ(7%)350ml	19.6g
ワイン(12%)	グラス2杯200ml	缶酎ハイ(9%)350ml	25.2g
ウイスキー(40%)	ダブル1杯60ml	梅酒(13%)1合180ml	18.7g



【注意点】

⚠️ プリン体 0 のアルコール飲料に注意 プリン体=尿酸の元になる物質

プリン体は、実はビールだけでなくアルコール自体に含まれているため、お酒の種類に関わらずアルコールの摂取量が増えるほど痛風になりやすい傾向にあります。尿酸値を気にしてプリン体 0 のアルコール飲料をたくさん飲む方は、種類でなく量を見直しましょう。

⚠️ 脱水に注意 / 服薬中の方は注意

アルコールには利尿作用があったり、分解する際に水分が必要になるため脱水に陥りやすいです。アルコール摂取の前には水を飲むよう意識しましょう。また、アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりするため、服薬中の方は控えると良いでしょう。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。  
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。