

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

ムシムシとした梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の暑さが到来します。そうすると、仕事帰りに仲間や友達とビアガーデンや居酒屋に立ち寄る機会が増えるのではないのでしょうか。気心の知れた相手と飲むお酒はとても楽しいものですが、度を越えてしまうと取り返しのつかないことになる危険もあり注意が必要です。そこで、今回はお酒(アルコール)についてお話したいと思います。

日本の酒税法では1%以上のアルコールを含有する飲料を酒類としています。この酒類に含まれるアルコールは、脳に対して抑制的に働き、意識障害や感情、気分の変化など、いわゆる酩酊を引き起こします。酩酊の程度は個人差がありますが、血中アルコール濃度により次のように区分されます。

区分および血中アルコール濃度(mg/ml)	おおよその飲酒量	酔い方の程度
爽快期 0.2~0.4	ビール大びん1本 日本酒1合	陽気になる 皮膚が赤くなる
ほろ酔い期 0.5~1.0	ビール大びん1~2本 日本酒1~2合	ほろ酔い気分 手の動きが活発になる
酩酊初期 1.1~1.5	ビール大びん3本 日本酒3合	気が大きくなる 立てばふらつく
酩酊極期 1.6~3.0	ビール大びん4~6本 日本酒4~6合	何度も同じことをしゃべる 千鳥足
泥酔期 3.1~4.0	ビール大びん7~10本 日本酒7合~1升	意識がはっきりしない 立てない
昏睡期 4.1~5.0	ビール大びん10本以上 日本酒1升以上	揺り起こしても起きない 呼吸抑制→死亡

酒気帯び運転の基準は呼気1L中0.15mgですが、これは血中濃度換算で約0.3mg/mlとなります。

※表は日本栄養士会雑誌 2018 JULY Vol.61の特集記事を参考に作成

お酒は適量であれば、ストレス解消、睡眠導入、HDLコレステロール上昇、LDLコレステロール低下等の健康面にプラスに働き、コミュニケーションツールとしても社会的にメリットがありますが、過剰に摂りすぎてしまうと身体と精神に多大な悪影響を及ぼしてしまいます。脳の委縮や認知症、肝機能障害、食道や肝臓、大腸などの消化器系のがん、そのほかにも様々な疾病のリスクを高め、さらには依存症まで引き起こしてしまう恐れがあります。お酒を飲む時には、このような危険性を常に認識する必要があります。

「節度ある適度な飲酒」(健康日本21)としては1日平均純アルコールで20g程度が望ましいとされています。これは日本酒であれば1合、ビールであれば大びん1本、ワインであればグラス2~3杯程度です。悪いお酒にしまわぬよう、仕事を忘れてもお酒の危険性は忘れずに楽しんでください。

この季節はついつい…気を付けます！！

