

# 健康情報リーフレット Vol.92

## 大切な未来のために「飲酒は健康に配慮して！」

お酒（アルコール）は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方で、過度な飲酒は健康に影響を及ぼします。

お酒と自分や身近な人の健康について考えてみませんか？

健康に気をつけてお酒を楽しむためには…詳細は裏面をチェック！

… 夏野菜を食べよう！お手軽レシピ集 …

副菜

主菜

### きゅうりとチキンの塩麹和え

サラダキチンの味はお好みの味に代えてもOK!



#### 材料（4人分）

きゅうり…………… 2本(200g)  
パプリカ（赤）…………… 1/2個(80g)  
サラダチキン…………… 1パック(100g)  
塩麹…………… 小さじ2  
酢…………… 小さじ2  
あらびきこしょう…………… 少々

(1人分)エネルギー 47kcal  
食塩相当量 0.5g

#### 作り方

- ① きゅうりはめん棒などでたたいて割り、3cm程の長さに切る。
- ② パプリカは1cm幅の細切りにし、長さをきゅうりと同じにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ③ サラダチキンはきゅうりと同じくらい大きさに手で裂く。
- ④ ボウルに①～③の材料を入れ、塩麹と酢を加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、こしょうを振る。

<出典> 群馬県 / 群馬県食生活改善推進員連絡協議会：野菜でもう1品お手軽♪レシピ集

副菜

### ナスの豆乳ごまみそびたし



#### 材料（4人分）

ナス…………… 5本  
無調整豆乳…………… 200cc  
白すりごま…………… 大さじ3  
みそ…………… 大さじ1と1/2  
しょうゆ…………… 大さじ1と1/2  
生姜（すりおろし）…………… 2片  
砂糖…………… 大さじ1/2

(1人分)エネルギー 93kcal  
食塩相当量 0.6g

#### 作り方

- ① ナスは半分に切り、かくし包丁をいれて、水につける。
- ② ナスを強火で5分ゆでる。
- ③ ナスを氷水にひたし、さましてしぼる。
- ④ 調味料を全部入れる。
- ⑤ ④の調味料の中に入れ、ひと煮立ちさせる。

<出典>  
群馬県 / 群馬県食生活改善推進員連絡協議会：  
野菜でもう1品お手軽♪レシピ集

# 健康のためにお酒の種類と量の調節を！

## ○飲酒による健康への影響

飲酒は、がんや高血圧、脳出血といった生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール性肝疾患やアルコール依存症といった心身の健康障害の原因にもなります

## ○健康に配慮した飲酒が大切

国のガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を次のとおりとしています。ただし、アルコールを分解する能力には個人差があるため、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量▶ 1日あたり純アルコール摂取量 男性 40g 以上、女性 20g 以上

## ○お酒に含まれる純アルコール量の把握

お酒に含まれる純アルコール量は、次の計算式で算出することができます。

お酒に含まれる純アルコール量を把握して、お酒の種類や量を調節することが大切です。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{摂取量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数 / 100)} \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)}$$



お酒の種類 (アルコール度数)	ビール (5%)	チューハイ ストロング缶 (8%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
量	中びん (500ml)	350ml	1合 (180ml)	1合 (180ml)	1杯 (120ml)
純アルコール量 (g)	20	23	22	36	12

## … 健康に気をつけたお酒の飲み方 …

Check!

健康に気をつけながらお酒を楽しむために、飲み方をチェックしてみませんか？

### あらかじめ量を決めて飲酒する

行事・イベントなどの場で飲酒する場合も、自分が何をどれくらい飲むか決めておき、過度な飲酒を避ける

### 飲酒前または飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度が上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります

### 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む、水などを混ぜてアルコール度を低くして飲酒をする、少しずつ飲酒をする

飲む量に占める純アルコール量を減らす効果があります

### 一週間のうち、飲酒をしない日（休肝日）を設ける

一週間の純アルコール摂取量を減らすことは、生活習慣病、肝疾患、アルコール依存症の予防にもつながります

（参考）厚生労働省．健康に配慮した飲酒に関するガイドライン