

栄養部ニュース 2月号



発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年2月1日 No.23-02



栄養部ニュース 7月号でも紹介があったように肝臓は沈黙の臓器といわれており、自覚症状がないまま病気が進行することが多いです。アルコールは主に肝臓で代謝されるため、飲みすぎは肝臓病へのリスクも大きく注意が必要です。厚生労働省は『節度のある飲酒量』として下記のように示しており、一番死亡率が低いとされています。

1日平均純アルコールで**男性 20g 程度、女性 10g 程度**で、**休肝日を週 1~2 日**設ける

また**生活習慣病のリスクを高める量**として1日平均純アルコール**男性 40g 以上、女性 20g 以上**とされています。

純アルコール 20g ってどのくらい？

ビール 約 500ml (中瓶 1 本) 約 200kcal	ワイン 約 180ml (ボトル 1/4 本) 約 130kcal	日本酒 約 180ml (1 合) 約 200kcal	焼酎(25 度) 約 110ml (0.6 合) 約 160kcal	ウイスキー 約 60ml (ダブル 1 杯) 約 140kcal
---	--	--------------------------------------	---	---

プリン体オフや糖質オフのビールって実際どうなの？

糖質オフのお酒でもアルコールは入っています。アルコール自体が 7kcal/g と高エネルギーであるため、〇〇オフだからといって油断は禁物です。またアルコール自体に尿酸産生促進・尿酸排泄抑制作用があるため、尿酸値が高い方は特にアルコールの種類問わず飲みすぎには注意が必要です。

おつまみはどんなものを選ぶと良いの？

肝臓に負担をかけないためには、食べながら飲むことが大切です。ただしお酒には食欲増進作用もあるので、食べ過ぎには注意が必要です。おつまみは、唐揚げなど油の多い料理や、漬物・乾物など塩分の多い料理が多くなりがちです。飲酒は適度な量にとどめ、良質のたんぱく質がとれる主菜やビタミン、ミネラルが豊富な副菜を上手に選びましょう。



自身の飲酒量を振り返って、飲み過ぎには注意し
休肝日を設けるようにしましょう！

【注意】

- ・飲酒習慣のない方に飲酒を勧めるものではありません。
- ・疾患をお持ちの方は医師・管理栄養士へ相談しましょう。