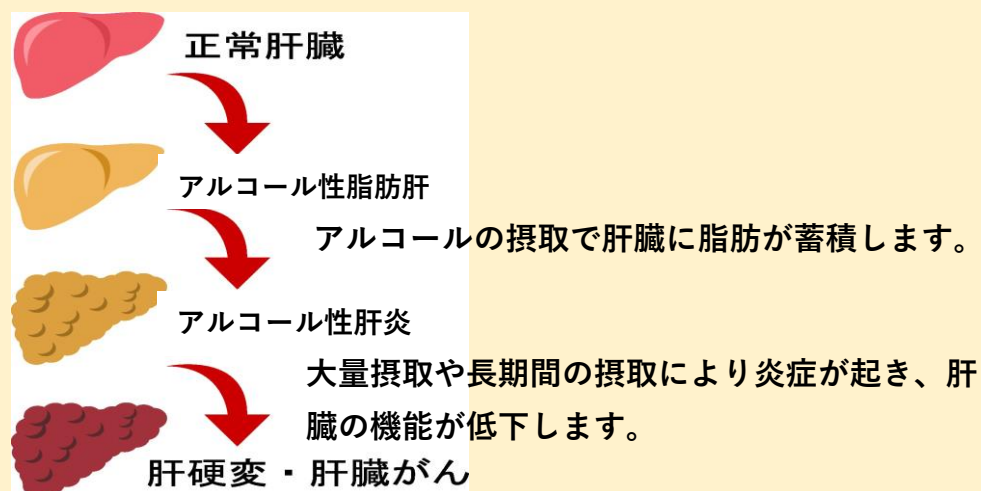


## ◆健康へのワンポイント アドバイス◆

### アルコールと肝臓のお話

ストレスを緩和する作用があるアルコールですが、肝臓が処理できるアルコール量には限度があるので、適量を越えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解できず、障害が起こります。



アルコール性肝炎が進行すると、肝硬変にいたり、肝がんを発症するなど死亡のリスクが高まります。

1日の適量は一般的に「純アルコール量：約20～25g」程度の量です。お酒を楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。  
(純アルコールの計算は、「飲んだ酒の量 (mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8」です)

<酒類別、適量の目安>



全国健康保険協会ホームページから引用

ビール、ワイン、日本酒といった醸造酒には、アルコール以外にも糖質が入っており、飲みすぎは脂肪肝の原因になります。焼酎やウイスキーといった蒸留酒はアルコール以外の糖質などを含まず、適量なら肝臓の重荷になりにくいと言われていますが、アルコールが濃いため、適量を超しやすく注意が必要です。

#### 肝臓にやさしいお酒の飲み方

- ・食べながらゆっくりと飲む
- ・おつまみは栄養素の豊富なものを
- ・強いお酒は薄めて飲む
- ・水分を摂取しながら飲む
- ・週に2日は休肝日を作る
- ・薬と一緒に飲まない

(令和5年8月)