

お酒の飲み方を考えよう

年末年始、飲酒をする機会が増えてきます。厚生労働省では、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」¹⁾を出しています。アルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。性、年齢、体重、体質などの個人差や、その時の体調等によっても影響が変わりますので気をつけていきましょう。厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

健康に配慮した飲酒の仕方として①自らの飲酒状況を把握する。自分にお酒の問題があるのかどうかの関係を調べるには、「AUDIT（Alcohol Use Disorders Identification Test）」²⁾等を参考に自らの飲酒習慣を把握する。②あらかじめ量を決めて飲酒する。③飲酒前又は飲酒中に食事をとる。④飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲む。⑤1週間のうち、飲酒しない日を設ける。⑥飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動は控える。等があります。

飲酒量を純アルコール量で算出する計算式は下記です。参考にしてください。

摂取量(ml) × アルコール濃度（度数/100） × 0.8（アルコールの比重）

例：ビール 500ml（5%）の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

日本酒 1 合（180ml）15 度の純アルコール量

$$180(\text{ml}) \times 0.15 \times 0.8 = 21.6(\text{g})$$

焼酎 1/2 杯（100ml）25 度の純アルコール量

$$100(\text{ml}) \times 0.25 \times 0.8 = 20(\text{g})$$



いつも飲んでいるお酒のアルコール度数を確認して、純アルコール量で1日平均20g程度を目安にしていましょう。

参考文献

1) 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf>（参照：2024. 11. 1）

2) 厚生労働省「保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001081634.pdf>（参照：2024. 11. 1）

文責 古橋 啓子（健康栄養学学部）