



発行所: 有限会社 西川工務店  
 松阪市町平尾町164-3  
 TEL 0598-51-7040  
 FAX 0598-51-7140  
 URL <http://www.nishikawakoumuten.co.jp>

## お酒の知識

古くから「酒は百薬の長」といわれています。少量のお酒はストレス解消に役立つなどプラスの効果をもたらしますが、大量に飲めば、肝臓病の発症をはじめさまざまなマイナス面が出てきます。宴会の機会が増えるこの季節、お酒は「飲む量によって毒にも薬にもなる」という事を認識しましょう。



## お酒のメリット・デメリット

### 【少量飲酒のメリット】

◆**ストレスを解消する**  
 精神的な緊張を解きほぐし、心がリラックス・リフレッシュできて、ストレスの解消につながります。

◆**食欲増進に役立つ**  
 「食前酒」は、食事をよりおいしく食べる為に食事の前に飲むお酒。少量飲む事で胃液の分泌が盛んになり消化を助ける為食欲が増加します。

◆**血行をよくする**  
 アルコールが分解される時にできる「アセトアルデヒド」は、血管収縮を促進させる交感神経ホルモンであるノルアドレナリンの働きを阻害する作用があり、末端の血行がよくなります。体が冷えた時に、お酒を少量飲めば温まる事ができます。

### 【大量飲酒のデメリット】

◆**体の健康を損なう**  
 大量飲酒を続けていると、肝臓の病気、すい臓の病気、胃腸の病気、心臓病、がん、脳卒中、高血圧、アルコール性の脳や神経の病気など、多くの病気のリスクを高めます。

◆**心の健康を損なう**  
 アルコールはレム睡眠を抑制する為、眠りが浅くなります。寝つきを良くする為に習慣にしていた寝酒によって、かえって不眠の原因になる事もあります。又、うさ晴らしてお酒を飲んでいても、うつや不安感を強める事になってしまう事もあります。大量飲酒の習慣がアルコール依存症へと進む事もあり、飲まなければ意識混濁や手足の震えなど「離脱症状」といわれる現象が出るようになってしまいます。

◆**社会的、家庭的問題が生じやすい**  
 お酒の飲みすぎが続くと、心身の健康に影響を与えるだけでなく、交通事故を始めとする様々な事故、暴力問題、信頼性の喪失、経済的な困難などを発生させる可能性が大きくなり、さらに失業、離婚、人間関係の破綻、犯罪など、多くの問題へと繋がってしまう事も少なくありません。

## 飲酒量と血中アルコール濃度

酔い加減は脳内のアルコール濃度によって決まりますが、実際には脳内のアルコール濃度は測定できません。それに替わる最も有力な指標として「血中アルコール濃度」を測定する方法があります。

$$\text{血中アルコール濃度 (\%)} = \frac{\text{A} \text{ 飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8}{\text{B} \text{ 体重 (kg)} \times 1000 \times \frac{2}{3}} \times 100$$

① アルコール摂取量、アルコール度数 (%) を100で割った例=日本酒15%は0.15、0.8はアルコールの比重。  
 ② 人の体の水分は、体重のおよそ3分の2なので、血液量のおおまかな目安とする。

これは平均的な成人の場合で、「空腹時に飲酒して30分後の血中アルコール濃度」を前提に算出する方法です。同じ体重の人でも、骨や脂肪の重さの割合が異なると、アルコール血中濃度も異なります。個人差がありますのであくまでも目安です。又、アルコール代謝の際に生じるアセトアルデヒドを分解する能力(アルコール分解能力)が低い人では、酔い加減目安より、気分や体調が悪い場合があります。

## 主な酒類別アルコール度数

日本酒 15~16%      ウイスキー 37~43%  
 ワイン 11~13%      ブランデー 37~40%  
 ビール 4.5~6%      焼酎 20~35%(※)

※焼酎はお湯割りやサワーなど2倍に薄めた場合は数値を半分



## 女性の飲酒適量は男性の半分

女性の場合は、女性ホルモンの影響でアルコール脱水素酵素(ADH)の働きが低下しアルコール代謝が抑制される為、少量のお酒でも酔いやすくなります。アルコール依存症も、男性が発症する期間の半分の期間で、女性は発症するとも言われています。1日のお酒の適正量は、一般に1日に日本酒換算で1~2合とされていますが、女性はその半分と考えた方が良いでしょう。

## 休肝日をつくりましょう

体内に入ったアルコールは、80%以上が肝臓で分解されます。アルコールが全て体外へ排出されるまで、肝臓はせっせと働き続けます。本来、肝臓の細胞(肝細胞)は機能回復力が強く、アルコールが体内にない状態で時間がたてば元に戻ります。しかし、大量飲酒を続けると、肝臓に大きな負担をかけてしまいます。肝細胞の機能回復の為には、週2日は肝臓を休ませるのが良いとされます。お酒の量は少なめでも、毎日飲み続けるとやはり肝臓に負担がかかります。飲酒量が少ない場合も休肝日は週1日以上はつくりましょう。

## 楽しい節酒を応援するおつまみ

おつまみは食べすぎればエネルギーや塩分の摂りすぎなど弊害も出ますが、胃壁を守る為にぜひとも必要です。肝臓の働きやアルコール代謝のメカニズムの点では「高たんぱく、低脂肪、高ビタミン、高ミネラル」が理想です。

## 飲む前に手頃なもので腹ごしらえ

空腹時にお酒を胃に入れるのは禁物です。飲む前に食事をすませればいいのですが、それが無理ならせめておにぎりなどで軽く腹ごしらえをしておくか、少なくとも牛乳を200mlくらい飲んでおくといいでしょう。少量で腹持ちするものを先に食べておくと、悪酔い予防だけでなく、おつまみの食べすぎも防げます。

【例】チーズ、牛乳、おにぎり



## 飲み始めたらたんぱく質・ビタミン・ミネラルの補給を

肉、魚介類、豆腐、豆類、乳製品でたんぱく質をとり、野菜、果物、海藻類、きのこ類で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをとるように、バランスよく食べましょう。糖分、脂肪、塩分の多いものは控えましょう。

【例】冷奴、湯豆腐、刺身、焼き魚、野菜の煮物、野菜と海藻の酢の物やサラダ、いろいろな素材が入った鍋物など



## 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は  
 もちろん、キッチンや  
 トイレの改修など  
 ちょっとした事でも  
 お気軽に  
 ご相談下さい！！