



第三十回 肝臓をいたわるお酒の飲み方

町立下川病院

管理栄養士 高橋瑞保



②アルコールが分解される時間はどれくらい?

みなさんは、週にどれくらいのお酒を飲みますか？暑い夏と寒い冬とでは、飲む量も違うでしょうが、年末年にかけてお酒を飲む機会が増える人も多いのでないでしょうか。

そこで今回は、肝臓をいたるところの飲食習慣の話を

たれ。お酒の飲み方のお話をしたいと思います。

①お酒の適量について
どのくらい… ??



■純アルコール20g

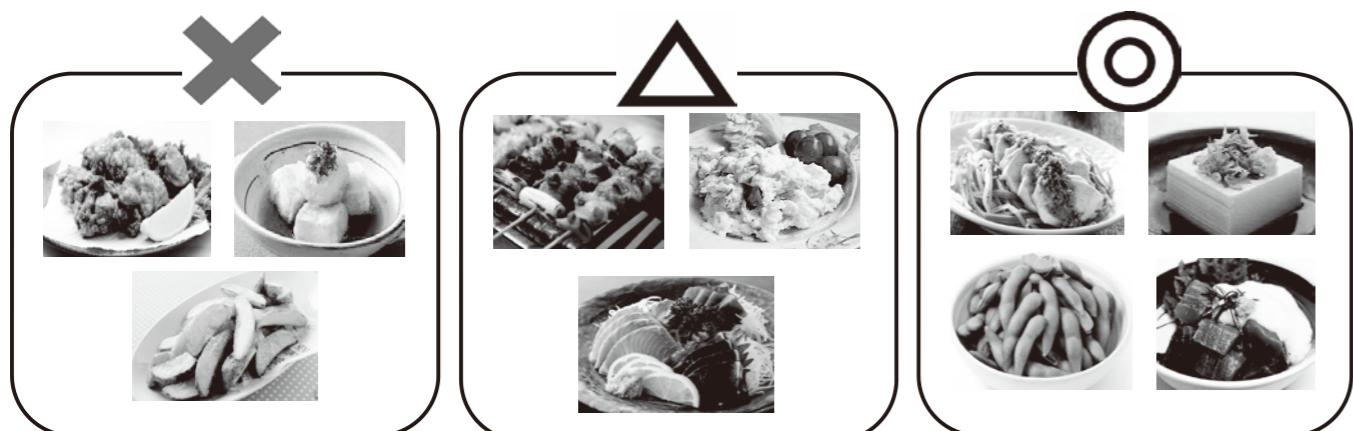
お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウィスキー
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	43%
お酒の量	500 ml	200 ml	180 ml	110 ml	60 ml
エネルギー量	200 kcal	146 kcal	196 kcal	160 kcal	142 kcal

純アルコール量の計算式
 $(\text{飲酒量 ml} \times \text{アルコール度数 \%}) \div 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量 g}$
 例えば、ビール 500 ml の場合
 $(500 \text{ ml} \times 5\%) \div 100 \times 0.8 = 2500 \div 100 \times 0.8 = 20 \text{ g}$

同じ種類のお酒でも、メーカー や銘柄によりアルコール度数に違いがあります。ビールにはアルコール度数 7 % のものもあり、500 ml に含まれる純アルコール量は 28 g となり、適量をオーバーしてしまいます。アルコール度数で適量を確認しましょう。

純アルコール 60 g 以上になると多量飲酒と呼ばれ、臓器障害やアルコール依存症など、健康に被害を及ぼしていくと考えられています。

また、アルコールの代謝能力には個人差があり、「自分にとっての適量」には個人差があります。



豆などの中華料理を使つたもの
を選ぶと良いでしよう。
から揚げやソーセージ、
フライドポテトなどは高カロリーなうえに脂質も塩分
も多いので、刺身やサラダ、酢の物など低エネルギー
ーなものを選ぶようにしま
しょう。

アルコール分解時間
 (飲酒量ml×アルコール度数%÷100×0.8) ÷ (体重 kg × 0.1)
 体重 70 kg の人が 5.0% のビール 350 ml を 1 本飲んだ場合
 (350 ml×5.0%÷100×0.8) ÷ (70 kg×0.1) = 14 ÷ 7 = 2 時間



お問い合わせ
町立下川病院
・★4-2039

毎日のお酒が「百葉の長」となるよう、美味しいお酒をお楽しみください。