

楽しく適度に飲みましょう

# アルコール



かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2023.12

今年も残すところあと2週間を切り、新型コロナウイルスが5類に移行後、初の忘年会シーズンがやってきました。忘年会だけでなく年末年始はお酒を飲む機会も増えると思います。

日本では昔から「酒は百薬の長」と評され、適度な飲酒は疲労回復やストレス解消、あるいは人間関係を円滑にするなど、私たちにとってプラスの作用があります。

一方、飲酒量が過度になると、急性アルコール中毒やアルコール依存症などを発症しやすくなります。

「酒はホロ酔い、花は蕾(半開)」**「一杯、人、酒を飲み、二杯、酒、酒を飲み、三杯、酒、人を飲む」**といったことわざにもあるように、適量を守って、上手に「酒」とつきあいましょう。

## 節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は純アルコールにして**1日20g程度**(※1)であるとされています。

しかし、アルコール分解には個人差があります。日本人の約4割がアルコールを処理するための酵素(アルデヒド脱水素酵素)の働きが弱く、4%の人は全く働かずお酒の飲めない人もいます。

※1 アルコール20gの目安



## おすすめのおつまみ

タンパク質が豊富なメニュー	ビタミンやミネラルが豊富なメニュー	炭水化物が豊富なメニュー
さしみ、焼き魚、ししゃも、焼き鳥、オムレツ、茶碗蒸し、枝豆、冷奴、チーズなど	野菜サラダ、野菜のソテー、おひたしなど	寿司、おにぎり、のり巻き、焼きうどん、ピザなど



## アルコールの分解時間

純アルコール20gの処理時間は、およそ4~5時間とされています。

例えば、日本酒を2合飲んだ場合には、8時間程度かかることになるので、次の日に用事がある場合は、遅くとも夜の12時には飲み会をおひらきにして家に帰りましょう。

また、アルコールの分解にかかる時間は、睡眠中ぐっと遅くなりますし、体調によって変わることも知っておきましょう。

