

この数字は なんででしょう？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 5 回

9.1%

→ 生活習慣病のリスクを高める 飲酒習慣を持つ成人女性の割合

◆ 節度ある適度な飲酒量

国が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒量」として、1日平均純アルコール量で約20g程度と示しています(図)。女性や65歳以上の方、お酒に弱い方はアルコール処理能力が低いため、この半分量が示されています。

◆ 女性の飲酒者が増加!?

1日あたりの純アルコール摂取量が成人男性で40g以上、成人女性で20g以上の飲酒習慣を続けていると、生活習慣病のリスクを高めると言われています。

厚生労働省によると、このような飲酒習慣の人の割合は、男性では2010(平成22)年の15.3%から2019(令和元)年の14.9%と大きな増減がないのに対し、女性では7.5%から9.1%と増加がみられました。年代別で最も高いのは、男性は40代で21.0%、女性は50代で16.8%でした*。

「健康日本21」では、この割合の減少をめざしており、その目標値は男性13%、女性6.4%を掲げています。

図 節度ある適度な飲酒量

アルコール1単位=純アルコール量で20g相当

<p>ビール(5%) 中ジョッキ 1杯 500mL</p>	<p>日本酒 1合 180mL</p>	<p>ウイスキー ダブル1杯 60mL</p>
<p>ワイン グラス2杯弱 240mL</p>	<p>焼酎(25度) グラス1/2杯 100mL</p>	<p>チューハイ(7%) 350mL缶 1本</p>

生活習慣病のリスクを高める量は 1日平均 2倍以上 女性は1倍以上
多量飲酒とは 1日平均 3倍以上 女性は1.5倍以上

◆ 過剰飲酒による女性の健康問題

アルコールの処理能力は生まれつきの分解酵素の有無などにより個人差がありますが、一般的に女性は男性よりも小柄であることや、女性ホルモンの影響などによりアルコールによる負担を受けやすいことがわかっています。そのため女性は男性より早期にアルコール依存症やアルコール性肝硬変に移行しやすいなどが考えられ、過剰飲酒には注意が必要です。また、過剰飲酒は乳がんや骨粗鬆症などのリスクを高めることも指摘されています。

◆ 「飲みやすさ」は落とし穴!?

近年、缶チューハイの「ストロング系」と呼ばれるアルコール度数9%のものが人気ですが、これは350mLで25gのアルコール量となります。発泡の爽快感や柑橘系のスッキリした甘みは飲みやすく量が進みやすかったり、缶のタイプは残しにくいいため自分に見合った量を考えずに飲み干してしまったりすることから、飲み過ぎを自覚しにくいようです。

◆ 食べながらゆっくり飲もう

胃が空っぽの状態でお酒を飲むと一気に吸収され、からだに大きな負担をかけることになります。食事をしながらお酒も一緒に味わいましょう。

お酒を飲みながら一人リラックスしたり、友人と楽しい時間を過ごしたりすることは気分転換になりますが、お酒の飲み方によっては健康障害を引き起こしかねません。健康を意識しながらお酒と上手につき合みましょう。

* 令和元年「国民健康・栄養調査」/厚生労働省