

この数字は なんででしょう？



鶴田 浩子
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 8 回

20g

→ ビール(アルコール濃度5%) 500mLに含まれる
純アルコール量

2024年2月、厚生労働省は国としてはじめて「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。ガイドラインでは年代、性別、体質によるからだへの影響の違いや多量飲酒のリスクなどについてまとめられています。また、飲酒量を純アルコール量 (g) で把握し、自分に合った飲酒量を考え、健康に配慮した飲酒をすすめています。

◆ビール500mLの純アルコール量は？

皆さんが普段飲んでいるお酒の純アルコール量はどれくらいでしょうか。純アルコール量の算出式は下記になります。

飲酒量 (mL) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例えばビール500mL (濃度5%) を1缶飲んだ場合、
 $500 \text{ (mL)} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$
ということになります。

◆少しの飲酒量でもリスクに？

ガイドラインでは生活習慣病のリスクを高める純ア

表 疾病の発症リスクと飲酒量(1週間あたりの純アルコール量)

	男性	女性
高血圧	少量の飲酒でも	少量の飲酒でも
胃がん	少量の飲酒でも	週150g
脳卒中(出血性)	週150g	少量の飲酒でも
脳卒中(脳梗塞)	週300g	週75g

参考：厚生労働省 「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)」

ルコール量を、1日あたり男性40g以上、女性20g以上としています。しかし、これらの量より少なくても発症のリスクが上がる疾病もあります。ガイドラインに掲載されている「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)」には、男女ともに少しでも飲酒すると高血圧の発症リスクになると記載されています(表)。

こうしたリスクを理解し、からだに負担のない飲み方をしましょう。

◆健康に配慮した飲み方

ガイドラインは、飲酒する際の留意事項として下記5点をあげています。

- ①自分の飲酒状況をAUDIT[※]などを使って把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前、または飲酒中に食事を摂る
- ④飲酒の合間に水、炭酸水などを飲む
- ⑤1週間のうち、休肝日を設ける

◆酒類業界の動き

酒類業界ではガイドライン公表前後から、アルコール度数の高い「ストロング系」の生産を中止したり、缶容器に純アルコール量を記載するなど、健康的な飲み方をしやすい環境づくりへとシフトしています。また、ノンアルコール飲料の種類もだいぶ増え、最近ではおいしくなったという声もよく聞きます。

飲酒量が気になっている方は、自分で決めたま量、回数、飲み方を守れて(コントロールできて)いるか振り返り、ノンアルコール飲料も利用しながら、今年は健康的な飲み方にチャレンジしてみましょう。

※AUDIT：世界保健機関(WHO)が作成した飲酒に関するスクリーニングテスト