

あんず通信

H27.8月号

暑い日が続き、ビールがおいしい季節がやってきました。適量のお酒は、善玉コレステロールを増やしたり、ストレスの解消や疲れを癒したりする効果があります。しかし、飲みすぎは体に悪影響を及ぼします。

*お酒の1単位

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールにして20gです。

ビール	中瓶1本
日本酒	1合
焼酎	0.6合
酎ハイ(7%)	350mL
ウイスキー	シングル2杯、ダブル1杯
ワイン	1/3本



体重60kgの人が1単位のお酒を30分で飲んだ場合、アルコールを分解するには3~4時間かかります。女性は男性に比べて体・肝臓が小さいため、適量も男性より少なめになります。

*お酒が体に与える影響は・・・



またアルコールが影響する器官の中でも、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気の自覚症状が現れにくいです。できれば週に2日は休肝日をつくり、肝臓をいたわってあげましょう。また、習慣的に飲酒をしている人は、重大な疾病になってしまう前に、体に異常を感じていなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。