

国保の保健師・管理栄養士の



健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。年末年始は1年の中で特にお酒を飲む機会が多くなる時期です。お酒の上手な飲み方を知って、今年も楽しく健康的に過ごしましょう。

お酒の適量と楽しみ方のポイント

みなさんは1日にどのくらいお酒を飲んでいますか？適量を守って楽しくお酒を飲みましょう。

1日のお酒の適量 ～アルコール20 g 分のお酒～

(いずれか1種類)

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	酎ハイ
中ビン1本 500mL	1合 180mL	0.6合 110mL	ダブル1杯 60mL	グラス1.5杯 180mL	ロング缶1缶 500mL

※少量のお酒で顔が赤くなる方、女性、65歳以上の方はこれよりも少量にしましょう。

また、20歳未満や妊娠中、授乳中の方はお酒を控えましょう。

〈公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページより〉

適正飲酒のポイント



・食べながら適量範囲で

お酒と一緒に栄養バランスのよいものを食べるとアルコールの吸収がゆるやかになります。

・週に2回は休肝日を

アルコールの分解には肝臓の働きが必要です(詳しくは左下図へ)。肝臓を休める日を作りましょう。

・肝機能のチェックを忘れずに

お酒の飲み過ぎはさまざまな病気のもとです。定期健康診断で確認しましょう(詳しくは裏面上部へ)。

酔いが起こるしくみ

摂取したアルコールは約20%が胃から、約80%が小腸から吸収された後、肝臓のALDH2(アセトアルデヒド脱水素酵素)の働きで無害な物質に分解されますが、処理できる量を超えたアルコールは脳や全身へ送られます。そしてアルコールが脳の神経の働きを麻痺させると、“酔った状態”になります。

アルコール分解の流れ



日本人はお酒に弱い人が多い？！

有害なアセトアルデヒドを無害な酢酸に分解するには「ALDH2(アセトアルデヒド脱水素酵素)」の働きが重要ですが、日本人の約4割は生まれつき「ALDH2」の活性が低い(欠けている)ため、アセトアルデヒドが体内に蓄積されやすく、わずかな量のお酒でも酔いやすい人が多いのです。

＜ALDH2欠損率＞

日本		44%	韓国		28%
タイ		10%	ドイツ		0%

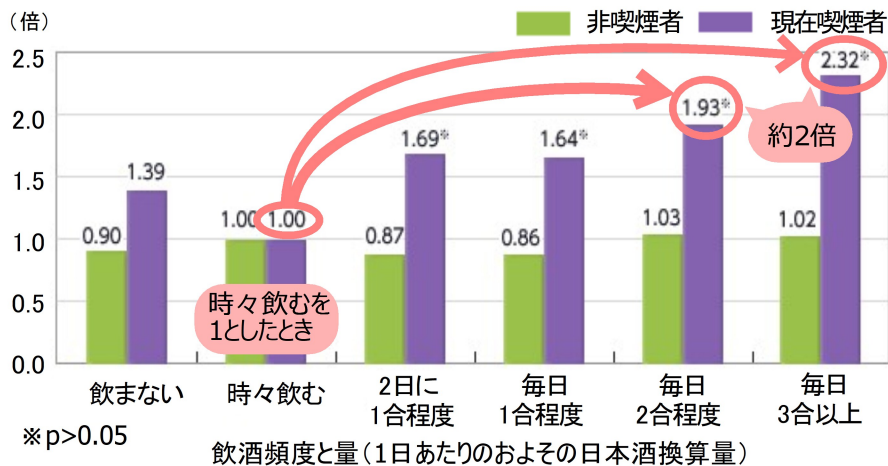
無理してまわりに合わせず、自分にあったお酒の量で楽しみましょう！

出典:樋口進編「アルコール臨床研究のフロントライン」より

お酒が引き起こす健康障害

適量であれば、リラックス効果や血流促進などが期待できるアルコールですが、飲み過ぎてしまうと肝障害や脂質異常症などの病気を発症しやすくなります。さらに、喫煙している人はがんの発症リスクが高まります。必ず年に1回は健康診断を受けましょう。

喫煙習慣別にみた飲酒とがんの発症率（男性）



厚生労働省研究班「多目的コホート研究(JPHC研究)」より

現在たばこを吸っていて
毎日2合以上お酒を飲む人は、
時々飲む人に比べてがんになる
危険性が2倍以上高いことが
報告されています

からだの健康状態を知るために必ず
年に1回は健康診断を受けましょう。

特にお酒をたくさん飲む人は健診結果
を要チェック！**γ-GTP(ガンマジーティーピー)**
51U/L以上、または中性脂肪150mg/
dL以上の人は飲み過ぎているかもし
れません。
生活習慣を見直してみましょう。



突撃！○○さんのお昼ごはん

今年度から、東京土建で働く方がどんなごはんを食べているのか突撃取材をしています。今月は、中央執行委員長、中村隆幸さんのお昼ごはんをご紹介します。



中村 隆幸 さん

写真は、現場近くでお店に入って食べたときのお昼ごはんです。カレーが好きで、セットにサラダをつけました。普段から、食事は栄養バランスを考えながら自分で作っていて、食前にはデキストリン（食物繊維）と水250mlをとり、野菜から食べるように心がけています。



カレー牛(右)、生野菜サラダ(左下)、味噌汁(左上)

管理栄養士から

カレーライス単品ではなく、セットで生野菜サラダを選ばれていて素晴らしいです◎カレーは塩分が多めなので、血圧が高めの方はセットの味噌汁を残すか、少なめにするとより良いかもしれません。

食前に食物繊維をとるなど、日頃からお食事に気をつけていらっしゃるの、これからも続けて健康的な生活を送ってくださいね♪



東京土建国保では、歯の健康にとりくんでいます！

今月のキーワード 「飲みすぎは 歯の病気のもと」

お酒を飲みすぎると、脱水状態になって口のなか乾燥したり、酔っぱらって歯みがきがきちんとできなかつたりするので、むし歯や歯周病などになりやすくなります。

きちんとした食事をとっていない人は免疫力・回復力も落ちるため、注意が必要です。

あなたの飲酒量・回数は
病気にならないレベルかな？
記事でもチェックしてね。



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

お酒は好きですが、未だビールに
苦みを感じ、なかなか美味しさに気づけま
せん。ビールの美味しさはのどごしで、大人
になったらわかると言われてから十数年。
早くビールを美味しく飲みたいです。