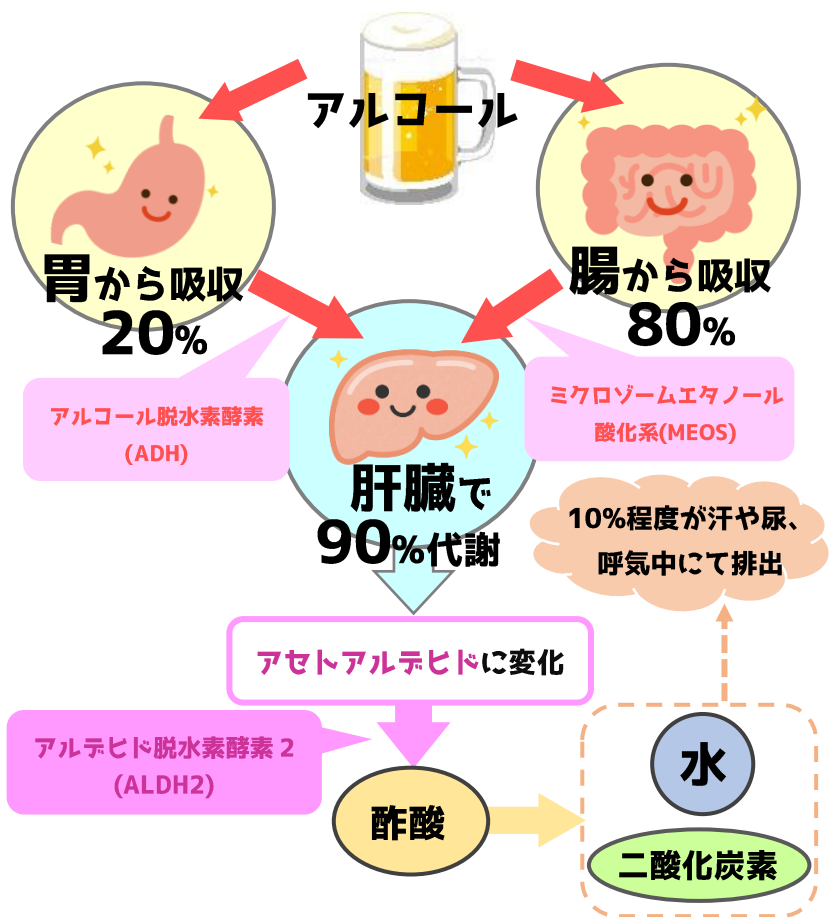


栄養ニュース



「酒は百薬の長」といいますが、飲み過ぎは肝臓をはじめ消化器・循環器など様々な臓器や神経に障害を及ぼします！身体を壊して「お酒は飲んじゃダメ！」とドクターストップをかけられてしまう前に、適量を守って長く上手にお酒と付き合っていきましょう♪

アルコール分解のしくみ

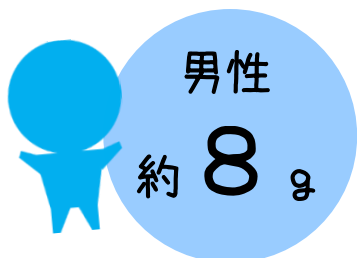


アルコールが体内に入ると、肝臓でまず「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。この物質は極めて毒性が強く、顔面や体の紅潮・頭痛・吐き気・頻脈など不快な症状を引き起こします。そして、このアセトアルデヒドを分解してくれるのが「ALDH2(アルデヒド脱水素酵素 2)」です。ところが、日本人の約40%はこのALDH2の活性が弱い「低活性型」のため、お酒に弱い体質といわれています。さらに約4%の人は「不活性型」と呼ばれ、ALDH2の働きが全くなく、お酒を飲めない体質なのです。

女性はお酒に弱くできている？

一般的に女性は男性に比べて体も肝臓も小さく、アルコールの分解が遅いため、少量のお酒でもアルコールの影響を受けやすく、肝臓に負担をかけてしまいます。

【1時間で代謝できるアルコール量】



女性は男性の 3/4 のスピードでしかアルコールを分解できない！

アルコールの種類

《お酒》

酒税法では、**アルコール1%以上含む飲料を酒類**と定義し、大きく分けて「**醸造酒・蒸留酒・混成酒**」に分けられます。

醸造酒

穀類や果実を発酵させた液をそのまま、あるいは濾過したもの

- ビール
- 日本酒
- ワイン



蒸留酒

醸造酒を蒸留してつくったもの

- 焼酎
- ウイスキー
- ウォッカ
- 泡盛



混成酒

醸造酒や蒸留酒を原料に、植物や果実・甘味料・香料を加えてつくったもの

- みりん
- 梅酒
- リキュール
- ベルモット



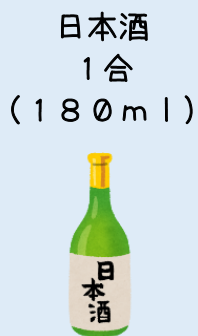
節度ある適度な飲酒量

節度ある適度な飲酒量は、

1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても女性は臓器障害を起こしやすいため、**女性は男性の1/2~2/3程度が適当**と考えられています。

【純アルコール20gに相当する酒量】



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →