

# 年末年始の飲酒はほどよく、楽しく

年末年始は、忘年会や新年会などのイベントでお酒を飲む機会が増えがちです。健康に過ごすための適正飲酒量を覚えておきましょう。

## 適正なアルコール量

厚生労働省は、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコール量で約20g程度とし、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日の平均純アルコール摂取量で、男性は40g以上、女性は20g以上としています。

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすく、女性の飲酒量は男性の半分から3分の2くらいにするのが安全とされています。

## 純アルコール20g(1合)の目安

					
ビール(度数5%) 500ml 中びん1本	日本酒(度数15%) 1合(180ml)	焼酎(度数25%) 110ml	ワイン(度数14%) 180ml	ウイスキー(度数43%) 60ml(ダブル1杯)	チューハイ(度数7%) 350ml 缶

## 酔いがさめるまでにかかる時間

体重約60kgの人が

- 純アルコール量20gのお酒を30分以内に飲んだ場合  
⇒アルコールは約3~4時間体内にとどまります。
- 純アルコール量40gのお酒を飲んだ場合  
⇒アルコールが体内から消失するまで約6~7時間かかります。



アルコール分解速度には個人差があり、体質的にお酒に弱い人や女性はさらに長い時間がかかります。

## 上手に飲むためのポイント

- ① 食事と一緒にゆっくりと(空腹で飲まない)。
- ② 飲酒の合間に水を飲んだり、強いお酒は薄めて飲む。
- ③ 週に2日は休肝日。2~3日飲んで1日休む習慣を。
- ④ 肝臓やアルコール分解を助けるため、低カロリー・高たんぱく質で、ビタミンB1・Cが豊富なおつまみを食べましょう。

例：枝豆、豆腐、刺身、豚しゃぶ、蒸し鶏、チーズ、厚焼き卵、野菜サラダ 等



## 【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード



# 健保だより

令和6年12月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1100号  
(令和6年12月10日発行)に掲載の  
「健保とあなた」と同じ内容です