



令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第2回

お酒

節度のある飲酒でお酒と上手なお付き合い

目標

- 節酒する。飲むなら節度のある飲酒を心がける。
- 飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない。



お酒は飲み方次第で「毒」になる

お酒の飲みすぎはがん、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病のリスクを高めます。また、多量の飲酒はアルコール依存症や認知症を発症しやすくなるので明らかに「毒」です。せっかくの美味しいお酒、飲みすぎに気をつけて楽しみたいものです。

自分の飲酒量を知ろう

目安

1日あたり

純アルコール量換算で 男性**40g以上**、女性**20g以上**
は生活習慣病のリスクあり

女性や高齢者は男性よりもアルコールの影響を受けやすいので注意が必要です。

ビール	日本酒	焼酎・泡盛	ワイン	ウイスキー・ブランデー
中びん1本(約500mL)	1合(約180mL)	2/3合(約120mL)	グラス2杯(約240mL)	ダブル1杯(約60mL)

※消費は目安としてご活用ください。

お酒を無理にすすめない

コップ1杯程度のお酒で顔が赤くなるタイプの人は、アルコールでがんになるリスクが高いことがわかっています。お酒が体質的に合わない人や、飲めない人がいます。そういった人にお酒を強要するのはやめましょう。



はじめよう!

節度ある 楽しいお酒を

適量と飲み方を守り、お酒とほどよい関係を築きましょう。

節酒に取り組もう



1日あたりの飲酒量が多い人は、週単位で考えて飲酒量を減らしましょう。また、毎日飲酒している人は、週に1～2日は飲酒しない日をつくることで、病気のリスクが低下することが期待できます。カレンダーなどに記録するなどして、継続していきましょう。

買い置きはしない



冷蔵庫の中に、いつも冷えたビールを入れていませんか? 「いつでも飲める」環境を作らず、飲む当日に買ってくるようにしましょう。

空きっ腹の一杯をさけ、水といっしょに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽くなにかを食べてから飲みましょう。チェイサーとして水を飲んだり、濃いお酒は薄めて飲んだりすると、ダメージ軽減。飲みすぎ防止にも効果があります。

寝る前のお酒はNG

寝酒は一見寝つきをよくするために有効に思えますが、深い睡眠を妨げたり、朝早く目が覚めてしまったりして、睡眠の質を低下させます。寝酒はしないようにしましょう。



寝酒は、睡眠時に呼吸が止まってしまう「閉塞性睡眠時無呼吸」のリスクも高めてしまうよ!

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

脂質異常を防ぐメニュー ②

脂質異常とは、血中脂質（コレステロールや中性脂肪など）の量が異常な状態をいいます。放っておくと血管壁に脂質が蓄積し、動脈硬化が進行します。脂質は体をつくる大切な栄養素ですが、とりすぎには注意しましょう。

野菜たっぷり 油を控えた健康メニュー

「具沢山みそ汁と小松菜と焼きしめじのごま酢あえ」



◆具沢山みそ汁

塩分 0.9g

エネルギー 58kcal / たんぱく質 3.4g / 脂質 2.2g / 糖質 5.0g (1人分)

材料(2人分)

大根…40g
里芋…40g
にんじん…20g
生しいたけ…20g
油揚げ…10g
あさつき…10g
だし汁…300cc
みそ…小さじ2

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにし、里芋は皮をむいて半月に切る。生しいたけは薄切り、油揚げは細切りにする。
- ② だし汁に①を入れて柔らかく煮、みそをだし汁少々で溶いて加え、あさつきを3cm長さに切って加える。

◆小松菜と焼きしめじのごま酢あえ

塩分 0.3g

エネルギー 38kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 2.0g / 糖質 2.4g (1人分)

材料(2人分)

小松菜…120g
しめじ…20g
だし汁…小さじ2

作り方

- ① 小松菜は熱湯で柔らかく茹で、水にとって水気を絞り、4cm長さに切る。
- ② しめじは小房に分けてグリルで焼く。
- ③ (a)をよく混ぜ、だし汁でのばし、①と②をあえる。

(a)
練りごま…小さじ1
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ2/3
酢…小さじ2

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活力カレンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊