

お酒と上手につきあおう



楽しみの一つ、お酒。
長く楽しめるよう、上手につきあうことが大事です。

適量を知ろう

アルコール量は同じでも、カロリーや糖質に差がある事にも注目！！

	日本酒	ビール・発泡酒	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
アルコール度数	16%	5%	40%	甲類:35% 乙類:25%	12%	7%
適量	180ml(1合)	500ml:1缶	60ml	100ml	200ml	350ml1缶
カロリー	196kcal	200kcal	135kcal	142kcal (乙類)	145kcal	175kcal
純アルコール量	23g	20g	19g	20g(乙類)	19g	20g
糖質	3.6~4.9g	3.1~4.9g	0g	0g	1.5~4g	4~7g

上手につきあう工夫

* 休肝日

週に2日は、飲まない日をつくる。
連日の飲酒で疲れている肝臓を休ませましょう。

* 割って飲もう

濃いお酒は胃腸を荒らします。
水やお湯、炭酸などで割り、ゆっくり飲みましょう。



* からだに優しいおつまみを

飲酒は食欲を増進させます。また、お酒自体が高エネルギー。
しっかりタンパク質(魚・大豆製品・卵・肉)・食物繊維(野菜・きのこ・海藻など)
低エネルギーなものがお勧め。



* しっかり水分

アルコールの水分は、ほとんどが尿として体外に出されます。
また、アルコールの処理には水分が必須。
飲酒前後・飲酒中も、アルコール以外の水分をしっかり摂りましょう。
(水や麦茶がお勧め)



飲酒習慣テスト(AUDET:オーディット)

次の10個の質問に答え、該当する点数を合計してください。

1 アルコール含有飲料を
どのくらいの頻度で飲みますか

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 0点 | 飲まない | 3点 | 1週に2-3度 |
| 1点 | 1か月に1度以下 | 4点 | 1週に4度以上 |
| 2点 | 1か月に2-4度 | | |

2 飲酒するときには通常どれぐらいの量を飲みますか 1ドリンク=純アルコール10g※[換算表](#)参照

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 0点 | 0-2ドリンク | 3点 | 7-9ドリンク |
| 1点 | 3-4ドリンク | 4点 | 10ドリンク以上 |
| 2点 | 5-6ドリンク | | |

3 1度に6ドリンク以上飲酒することが
どのくらいの頻度でありますか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

5 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

6 過去1年間に、深酒のあと体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

7 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか

- | | | | |
|----|----------|----|------------------|
| 0点 | ない | 3点 | 1週に1度 |
| 1点 | 1か月に1度未満 | 4点 | 毎日あるいは
ほとんど毎日 |
| 2点 | 1か月に1度 | | |

9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか

- | | |
|----|--------------|
| 0点 | ない |
| 2点 | あるが、過去1年にはなし |
| 4点 | 過去1年にあり |

8 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか

- | | |
|----|--------------|
| 0点 | ない |
| 2点 | あるが、過去1年にはなし |
| 4点 | 過去1年にあり |

判定

「0-7点」…問題飲酒ではなさそう

「8-14点」…問題飲酒ではあるが、アルコール依存症には至っていない

→節酒に取り組みましょう

「15-40点」…アルコール依存症が疑われる

→専門の医療機関に相談してみましょう

※ドリンク換算表		量	ドリンク数
ビール・発泡酒	350ml缶	1本	1.4
	500ml缶	1本	2.0
日本酒(15%)		1合(180ml)	2.2
焼酎・泡盛	(20%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
	(25%)	ストレートで1合(180ml)	3.6
酎ハイ(7%)	350ml缶	1本	2.0
	500ml缶	1本	2.8
カクテル類	350ml缶	1本	1.4
	500ml缶	1本	2.0
ウイスキー・ブランデー・ジン・ウォッカ・ラムなど(40%)	シングル水割り	(原酒で30ml) 1杯	1.0
	ショットグラス	1杯	1.0
ワイン	グラス(120ml)	1杯	1.2