



【お酒編】



1 飲酒による「酔い」とは次のうちどの状態のことでしょう？

- ① アルコールによる脳の麻痺
② アルコールによる心臓の麻痺
③ アルコールによる肝臓の麻痺



～アルコールは“脳機能”に作用する～

「酔い」は、アルコールが脳機能に作用することによってもたらされます。脳内のアルコール濃度は測れないため、かわりに血中アルコール濃度を測って酔いの程度を判定しています。

詳細はこちら↓↓↓

[酔い方の異常 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

2 次の疾病のうち、アルコールと関連の無いものは？

- ① がん ② 肝臓病 ③ 糖尿病
④ 認知症 ⑤ 鬱(うつ) ⑥ 痛風
⑦ ①～⑥全て関連がある

～アルコールによる健康障害は多岐に渡ります～

意外なのは認知症ではないでしょうか。過去に5年間以上の大量飲酒の経験のある高齢男性では、そのような経験の無い男性と比べて認知症の危険性が4.6倍、うつ病の危険性が3.7倍との報告があります。詳細はこちら↓↓↓

[アルコールによる健康障害 | Alcohols | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[アルコールと認知症 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

3 酒に関する記述で誤っているものはどれ？

- ① 女性は男性に比べアルコールの分解が遅い
② お酒はエンプティーカロリーと言われ、身体に吸収されないため、飲んでも太らない
③ アルコールは依存性のある薬物の一種である

～アルコールは“中性脂肪を増やす”働きがある～

アルコールは1g7.1kcalありますが、殆ど身体に蓄えられないことから「エンプティーカロリー」とも呼ばれます。しかし、アルコールには肝臓での中性脂肪の合成を促す働きがあるため、習慣的に飲んでいけば肥満につながるようになります。

詳細はこちら↓↓↓

[アルコールと脂質異常症 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[女性の飲酒と健康 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[アルコールと依存 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

4 アルコールの身体や精神に対する影響は、何の量が基準となっている？

- ① 飲んだお酒の量
② 摂取した純アルコール量
③ お酒の糖質量

～摂取した「純アルコール量」が影響する～

飲酒量を計算するときには、各種アルコール飲料に含まれる純アルコール量をもとに考えます。純アルコール量は通常グラム(g)で表され、アルコールの比重も考慮して以下の計算で算出します。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} \times 0.8(\text{アルコールの比重})$$

詳細はこちら↓↓↓

[飲酒量の単位 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[飲酒量 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

5 お酒の1日の適量として、缶ビールの場合、何本までが適量？

- ① 500ml缶を1本まで
② 350ml缶を2本まで
③ 500ml缶を3本まで



～1日の適量は純アルコール量20gまで～

厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は純アルコール量約20g程度であるとされています。純アルコール量20gに相当するお酒の量は以下の通りです。



ビール(5%)
500ml



日本酒
1合弱(180ml)



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)



ウィスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)

詳細はこちら↓↓↓

[飲酒量の単位 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

6

お酒を分解する臓器はどれ？

① 小腸



② 胆のう



③ 肝臓



詳細はこちら↓↓↓

[アルコールの吸収と分解 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](#)
 [\(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

7

缶ビール500ml1本(純アルコール量20g)のアルコールを分解するのにかかる時間は？

① 1～2時間

② 2～3時間

③ 3～4時間



アルコールの分解スピードには個人差がありますが、体重約 60～70 kgの人で1時間に5～7g程分解されると言われています。従って、純アルコール量 20g (缶ビール 500ml1 本) を分解するには約 3～4 時間かかります。尚、お酒に弱い人や女性はさらに時間がかかります。

8

飲酒時のおつまみについて、身体への負担が少ないものはどれ？

① 鶏のから揚げ、フライドポテト、ピザ

② 焼き鳥、さしみ、枝豆、冷ややっこ

③ おつまみは食べない方がよい

飲酒時のポイント

1. 栄養価の高いおつまみを食べる

アルコールを分解する際、ビタミンB1とナイアシンが多く消費されます。また、肝臓に負担をかけないよう、油の摂取は控えめに、肝機能を高める働きのある栄養素を含んだものを。

2. 水分をしっかり摂る

アルコールの利尿作用により、体内の水分を失いやすくなります。二日酔いの原因にもなるアセトアルデヒドの血中濃度を薄めるためにも水分はしっかり摂りましょう。

3. 空腹時の飲酒は避ける

空腹状態でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早くなり悪酔いの原因にもなるためお勧めしません。

お勧めのおつまみ

★低カロリー・高たんぱく・ビタミン・ミネラル補給！

- ・ ささみ、鶏むね肉、砂肝、レバー
- ・ まぐろ、かつお等の刺身
- ・ 貝類
- ・ いか、たこの酢の物
- ・ 大豆製品 (大豆サポニンも豊富)
- ・ おひたし、和え物
- ・ わかめなどの海藻類



9

寝る前にお酒を飲むと良く眠れる (○か×か)

① ○

② ×



～お酒は、睡眠の質を悪くします～

良い睡眠とは、深い睡眠状態の「ノンレム睡眠」と浅い睡眠状態の「レム睡眠」のバランスが良い状態ですが、飲酒によってこのバランスが崩れてしまいます。

詳細はこちら↓↓↓

[アルコールの作用 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](#) (mhlw.go.jp)
[快眠と生活習慣 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](#) (mhlw.go.jp)

10

お酒に弱い人も鍛えれば強くなる (○か×か)

① ○

② ×



～“強くなる”とは違います～

お酒に“強い”か“弱い”かは遺伝による体質の違いで決まっており、鍛えて強くなるものではありません。習慣的に飲酒していると、アルコール耐性が形成され、少量の飲酒ではあまり効かなくなり、これを「酒に強くなった」と勘違いしているのです。