








# お酒のおはなし

清く正しく美しく・・・そしておいしくお酒を楽しもう

	=		=		=		=		=		=	
5° (%)		12° (%)		12° (%)		15° (%)		18° (%)		40° (%)		45° (%)
ビール 250ml		シャンパン 100ml		ワイン 100ml		日本酒 80ml (約1/2合)		リキュール 70ml		ウイスキー 30ml (シングル1杯)		ラム酒 25ml


師走に入り、今年も残すところあとわずか。この時期は、お酒を飲む機会が増える時期でもあります。クリスマスやお正月は、食前酒に始まり、食事に合わせてついつい色々なお酒をチャンポンしてしまい、翌朝には大後悔・・・なんて経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。美味しく楽しいお酒には、デメリットもいっぱい！「飲んだ後」に後悔せず、身も心も快適に過ごせるよう、「飲む前」に是非ご一読ください。

## 1 Unité(単位) = アルコール10g

上図の7種のお酒、これらは各々のお酒に約10gのアルコールが含まれており、「1単位(杯)」と呼ばれています。



アルコールとは、純アルコール(エタノール)のことで、1mlは0,8gです。アルコール度数は「°」または「%」で表された、アルコール飲料に対するエタノールの体積濃度です。摂取量やお酒の種類(アルコール度数)から、アルコール飲料に含まれるアルコール量を算出することができます。

$$\text{アルコール量(g)} = \text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} / 100 \times 0,8 (\text{比重})$$

アルコール分解能力は、性別や体格、アルコール分解酵素の活性遺伝子型の有無など、非常に個人差があります(一般的にアジア系の人種は欧米人に比べて、この分解酵素が少ない人が多くお酒に弱い人が多いと言われています)。飲酒後のアルコール分解速度も個人差が非常に大きく、日本人の平均値は男性でおよそ1時間に9g、女性で6,5g程度です。また、アルコールの害は、運動機能の麻痺や睡眠障害、意識障害などを引き起こし、昏睡状態から“死”に至ります(急性アルコール中毒)。長期に渡る飲酒は、肝臓を始めとする臓器障害、様々な疾病を誘発させ、アルコール依存症になると、飲酒自体のコントロールができなくなり、お酒が人生の最優先になって、大切な家族や仕事などを失いかねません。お酒に強いからと言って、過信は禁物。お酒が「百薬の長」になるのか、「百害あって一利なし」になるのか・・・普段からお酒と適度な距離を保って付き合っていくということが、とても大切です。

### WHO(OMS)/世界保健機関 アルコール消費の閾値

これ以上の飲酒は健康へのリスク↑↑

- ✓ 1回の飲酒は4杯まで
- ✓ 週1日以上のお酒の休肝日を作る
- ✓ 飲むべからず↓  
妊婦・運転手・薬を服用中の方・運動前後やリスクを伴う職業の方
- ✓ アルコール(エタノール)摂取
  -  210g(21杯)/週まで  
(30g(3杯)/日まで)
  -  140g(14杯)/週まで  
(20g(2杯)/日まで)

### フランス (2017年) アルコール消費における指標

- アルコール摂取は
- ✓ 10杯/週まで
  - ✓ 2杯/日まで
  - ✓ 週2日以上のお酒の休肝日を作る