

酒は「百薬の長」なり、されど「万病の元」なり と言われています。
 お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言える
 ものでもありませんが、飲み方次第で、効能を健康に活かすことも
 できるということだと思います。年末年始にかけて、お酒を飲む
 機会も多くなります。今回は、お酒のお話です。

全死亡率

1日の飲酒量



★ 飲酒量と死亡率の関係

- ① 右図Jカーブの通り、お酒を全く飲まない人に比べて適量お酒を飲むの方が、全死亡率が低いことが判明
 - ② 適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上昇
- ※ 全死亡率：病気・事故・事件等による全原因の死亡率

★ お酒の効能

- ① お酒：ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮する為、健康にもプラスに働き、寿命の延長
心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症等の発症や、老化のリスクを低減
- ② ワイン：ポリフェノールで動脈硬化や、脳梗塞を防ぐ
抗酸化作用ホルモン促進作用などの効能
- ③ ウィスキー：樽ポリフェノールが、従来品の約7倍の
抗酸化力を持ち糖尿病の抑制する効果
メラニンの生成を抑制する成分を含有
美白効果をもたらす可能性も期待！

★ お酒の飲み方

- ① おつまみを食べながら飲む
- ② 薬と一緒に飲まない
- ③ 休肝日をつくる

★ 飲酒しながらの喫煙

飲みながら吸うと、理性コントロールの力が弱まるため、
 体内へのタールの吸収率が増大し、発癌リスクを高める。

禁煙年数と肺がん罹患リスク



★ お酒の上手な付き合い方(適量)

ビール	発砲酒	焼酎(25度)	清酒	ウィスキー	ワイン	缶チューハイ
中ビン1本 500ml	ロング缶1本 500ml	0.6合 100ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 240ml	1本 350ml

酒は飲んでも飲まれるな！との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にも
 なり、時には健康を損ねることにもつながります。お酒とうまく付き合しましょう！