

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第35回)

### ビールは「香りとコク」で、飲み過ぎを防ぐ

2018.05.11

ゴールデンウィークが明け、これからビールがおいしい季節になってきます。今回のアンチエイジングは、ビールとの上手な付き合い方について考えましょう。



#### 宴席を盛り上げる「ビール」、でも飲み過ぎはダメ

爽やかな喉越しで食事が進み、心地よく食事の会を盛り上げてくれるビール。一方で、ビールに含まれる糖質量はお酒の中でもかなり多いことで知られています。一般的に100g当たり3～5gほど。これはワインの約2倍に当たります。そのため、飲み過ぎは太りやすく、メタボリックシンドロームの要因の1つともいわれています。

飲酒は血行促進や食欲増進、ストレス解消、コミュニケーションの円滑化など“メリット”があるともいわれます。一方で、健康維持の観点からすると飲まないに越したことはありません。節度ある適度な飲酒として「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度」(厚生労働省:健康日本21より)が奨励されています。

「純アルコール20g」をビールに換算すると、およそ「中ビン1本(500ml)」分。体格や体質、年齢によって体内でのアルコール分解力には差があるため、特に女性や高齢者、冒頭のようにお酒を減らしたいと思っている人などは、缶ビール1本(350ml)以下を目安に飲酒量を制限しましょう。

お酒による健康リスクや適度な飲酒量をより詳しく知りたい場合は、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」の「飲酒」のページをご覧ください。

ビール愛飲家が飲み過ぎを防ぐ3つのポイント… 続きを読む