

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第96回)

### 出会いの春にすすめたい、お酒との付き合い方

2024.04.11



新たな始まりや新しい出会いを祝う春。同僚やビジネスパートナーとの関係を深める機会が増えるとともに、飲酒の機会も増えがちな季節です。仕事では大きなミスや失敗とならないように、また、暴飲暴食で体形や体調を崩さないよう、今回はお酒との楽しい付き合い方について考えてみましょう。

#### 飲み過ぎはアンチエイジング・信頼構築の敵と心得よう

お酒はアルコール飲料ですから、当然アルコールが含まれます。アルコールは主に肝臓でアセトアルデヒドに代謝され、アセトアルデヒドは酢酸へと分解されます。この分解の過程が遅い体質の人は、少量の飲酒でもフラッシング反応(顔が赤くなる、吐き気がするなど)が起きやすく、二日酔いになりやすくなります。飲み過ぎればこの影響は強くなります。お酒に強い人でも飲み過ぎれば代謝に時間を要し、翌日の体調に悪影響が出るでしょう。

相手の信頼を損ねないためにも、飲み過ぎないことはお酒と上手に付き合う第一歩になります。ビジネスパーソンなら、酩酊(めいてい)するほどの飲み方は厳禁です。酩酊(めいてい)は記憶の途切れ、無くし物、一緒にお酒を楽しむ相手とのトラブル、けがなど“お酒による失敗”の温床になります。無用なトラブルで個人だけでなく、会社の信用を失わないように注意しましょう。

また、お酒の場では糖質を過剰摂取しがちです。余分な糖は、体内のたんぱく質や脂質と結びついて「糖化」といわれる現象を引き起こします。糖化は臓器や骨、肌などに悪影響を与えます。本コラムの第6回では、糖化を抑制する飲み方を推奨しました。飲み過ぎ・食べ過ぎで余分な糖質が増えると内臓が疲弊し、全身の臓器の疾病やメタボに発展する可能性があります。健康な肌や体調維持のためには、糖質を抑えた飲み方が必要だと覚えておいてください。

#### 飲み過ぎない適度な飲酒量とは

厚生労働省が2024年2月に公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、自身のアルコール摂取量の把握、健康管理に活用できる数値として、お酒の「純アルコール量」を提示しています。純アルコール量は「摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)」で算出できます。例えばアルコール度数5%のビール500mlの純アルコール量は、「500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)」で20gとなります。

同じく厚生労働省が推進する「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21)」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として1日当たりの平均純アルコール摂取量を男性で40g、女性で

20g以上と定義し、その量を飲酒している者の割合を減少させる目標を掲げています。

しかし、生活習慣病のリスクを高める飲酒量より少なければ大丈夫、と安心してはいけません。「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、疾病別の発症リスクと飲酒量の関係が示され、目標量は決して個々人の飲酒許容量を示すものではないとのただし書きがあります。

お酒の代謝能力には個人差があり、さらに年齢や疾患、臓器の状態による個人差もあるため、「お酒の適量」に絶対的な指標はありません。飲酒によって高まる疾病リスクや無用なトラブルを避けるためにも、こうした目安を知っておくことは大切です。定期的な健康診断で自身の健康状態を把握し、飲み方・食べ方を見直しましょう。飲んでも不調を感じず、定期的な検査で内臓機能の低下や不調が見つからない程度が、自分に適した飲酒量ではないでしょうか。個人の判断では心配なら、かかりつけ医や管理栄養士に相談してみましょう。

## 体に負担を掛けないお酒の楽しみ方

… 続きを読む