毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2026年10月19日



食育だより １０月号

知っておきたい！お酒と健康の関係！

新米・旬の魚などの秋の味覚をたくさん味わえる季節です。おいしい食べ物とともにお酒を楽しむ機会も増えます。適量を意識して飲むことは、健康を守ることにもつながります。今月号はアルコールの代謝やお酒と一緒に食べるとよいもの、健康的なお酒との付き合い方をお届けします。

お酒を飲むと体のなかでは？

肝臓内

アルコール → アルコール脱水素酵素（ＡＤＨ） → アセトアルデヒド → アルデヒド脱水素酵素（ＡＬＤＨ） → 酢酸



アルコール代謝の主役。肝臓の代表的なADHは1A・1B・1Cの3種類の酵素で5～7%の日本人はアルコール分解が遅いADH1Bを持っている。欧米などの非アジア人は90%以上がこの型。アルコール依存症になりやすいタイプ。

ALDHのうちALDH2の酵素には遺伝子の違い（多型）があり、東アジア人には酵素の働きが弱い、またはまったく働かないタイプの人が多く存在する。このALDH2欠損型の人はコップ1杯のビールで顔が赤くなったり、少ない飲酒量で二日酔いを起こす。



汗をかいたり、水をたくさん飲むとアルコールが速くぬけると思われがちです。
わずかな量のアルコールは呼気、汗、尿から排泄されますが、代謝のほとんどは肝臓で行われます。
飲みすぎると肝臓に負担がかかります。



お酒の影響を受けやすい要因は？

体質

肝臓の大きさにも個体差が大きく、飲酒後の血中アルコール濃度も個人差が大きいです。体内の分解酵素の働きが個人により異なり、顔が赤くなったり、動機や吐き気を起こす場合があります。



性別

女性は一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいです。



年齢

20歳代の若年層は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。高齢者は若い時と比べて、体内の水分量が減ったりなど、若い時と同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。

アルコールウォッチ

飲酒量チェック



アルコールウォッチは自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間をはかり、飲酒を見守るツールです。



厚生労働省
「みんなに知ってほしい飲酒のこと」より

お酒と上手に付き合うポイント

アルコールは胃にあるうちはゆっくりと吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。そのため胃から小腸への排出時間が速いと、どんどん血液に入って血中アルコール濃度が高くなります。食事の有無やアルコール飲料の種類と飲み方によって、胃からの排出時間が異なるため、血中アルコール濃度も異なります。

- **空腹ではなく何か食事をしながら飲む**
- **お酒は薄めで飲む**
- **揚げ物や塩分の多いおつまみに注意！**
- **たんぱく質や野菜も食べるようにする**
- **週２日程度の休肝日を設ける**



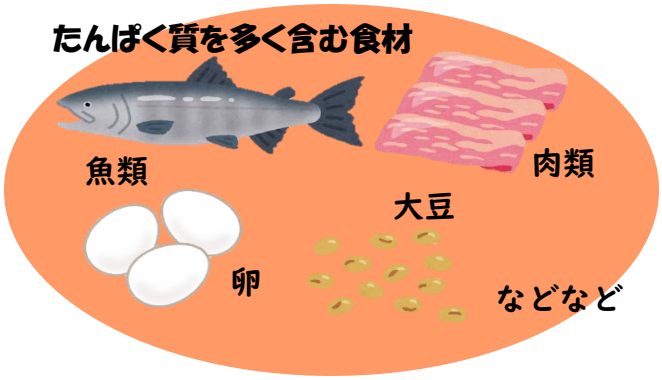




糖質ゼロを売りとした飲料が人気ですが、**アルコール自体が1gで7kcalの高カロリー**物質です。アルコール9%の缶チューハイ500mlのアルコール分だけで250kcalになります。ちなみに炭水化物は1gで4kcal、脂肪は1gで9kcalです。お酒だけのカロリーではなく、おつまみが脂っこいものであったり、アルコールによって食欲が増します。

お酒と一緒に食べるとよいもの

肝臓やアルコール代謝に関わる酵素も、たんぱく質が原料なので、「**たんぱく質**」をとると、アルコールの代謝を高めます。他にもアルコール代謝に関わる「**ビタミンB1**」もおすすめです。





お酒と一緒に！おすすめレシピ！



ゆでしゃぶの酢豚風

【材料】２人分

- 豚もも肉（薄切り） 100ｇ
- 赤パプリカ 50ｇ
- ピーマン 20ｇ
- にんじん 30ｇ
- たまねぎ 60ｇ
- かたくり粉 大さじ1/2
- A
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1
  - 酢 大さじ1と1/2
  - 酒 大さじ2

【作り方】

① 豚肉は5㎝長さに切る。
② 赤パプリカ・ピーマンは4～5㎝長さ、7～8㎜細切りにする。
③ にんじんは3～4㎝長さ、7～8㎜幅の短冊切りにする。
④ たまねぎは7～8㎜幅のくし形に切る。
⑤ 鍋に湯を沸かして①を入れ、色が変わったらアクを取り②、③、④を加え、さっと茹でてザルにあけ、水気をきる。ボウルに移し熱いうちにかたくり粉をまぶす。
⑥ フライパンにAの材料を順に入れて混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったら⑤を加え、とろみが出るまでよくからめて火をとめる。

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」