

“すきっ腹”にアルコールは危険？

① 血中アルコール濃度の急上昇

胃が空っぽの状態だとアルコールの吸収が早くなり、少量の飲酒でも血液中のアルコール濃度は急上昇します。



② 有害物質を作りやすくなる

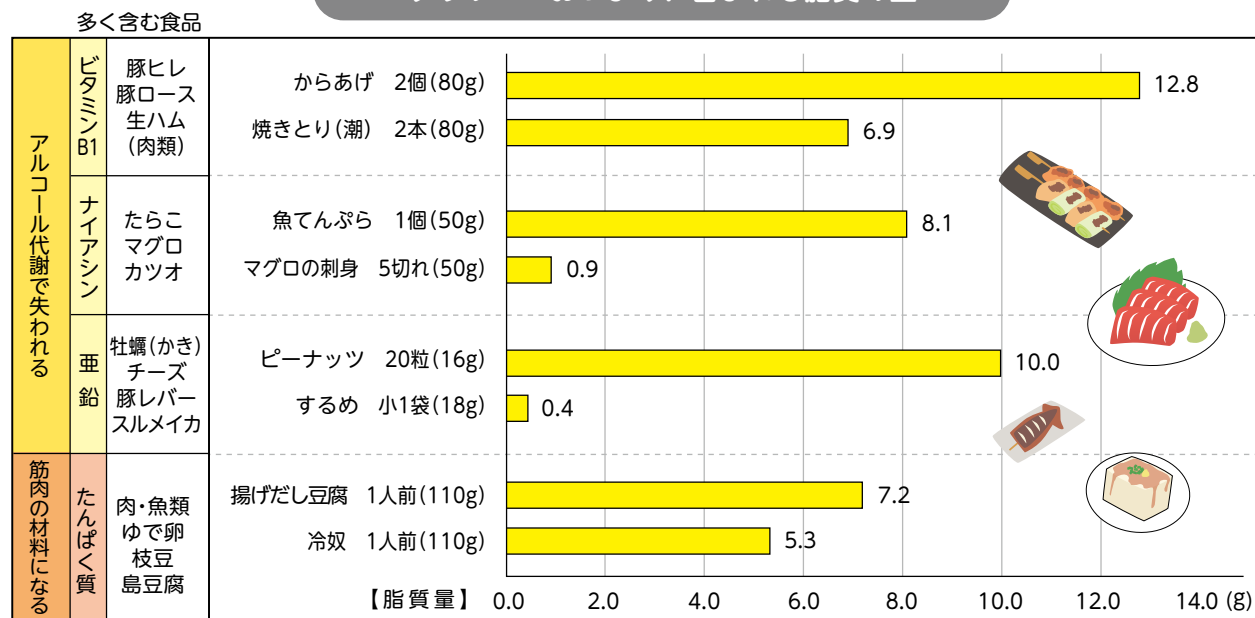
空腹時は血液中の脂肪が多く、アルコールを飲み過ぎると、体内でアルコールと脂肪が結びついてエチルエステルという有害物質になります。エチルエステルは心臓や脾臓にたまりやすいため、すきっ腹にお酒を飲むと、心臓病や脾炎を誘発しやすくなります。この反応は、お酒のおつまみに脂っこいものを食べたときにも起こります。

体への負担が大きい“すきっ腹”の飲酒は避け、お酒を飲むときには食事を一緒にとりましょう。

上手なおつまみの選び方

お酒を飲むときには、アルコールの代謝で失われるビタミンB1や、筋肉の材料となるたんぱく質を含む食品を使ったおつまみがおすすめです。また、肝臓に負担をかける脂っこいものは、中性脂肪を増やす原因にもなります。揚げ物など脂質の多いおつまみはなるべく避けて、上手におつまみを選ぶことで、肥満の予防・改善につながります。

グラフ2：おつまみに含まれる脂質の量



アルコール量をチェックしてみよう！

アルコールウォッチ

厚生労働省より、アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのWebツール「アルコールウォッチ」が公開されました。自分が飲んだお酒の種類を選べば、簡単に純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法のひとつとして、活用してみましょう。

詳しくはこちら



お問い合わせ 健康保険課 ☎ 945-6633 (保健衛生班)

保健士 栄養士
ひとこと
アドバイス

飲みすぎ注意 ⚠

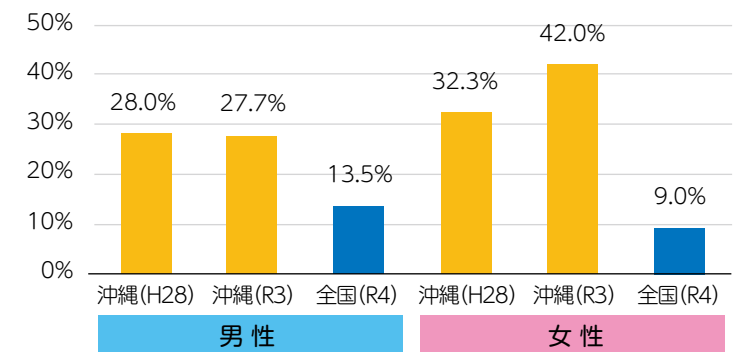
—— 知っておこう、お酒の飲み方 ——



沖縄県は生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの純アルコール摂取量で男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の割合が、男女ともに全国を大きく上回っています。また、女性は平成28年から令和3年にかけて、大きく増加しています。

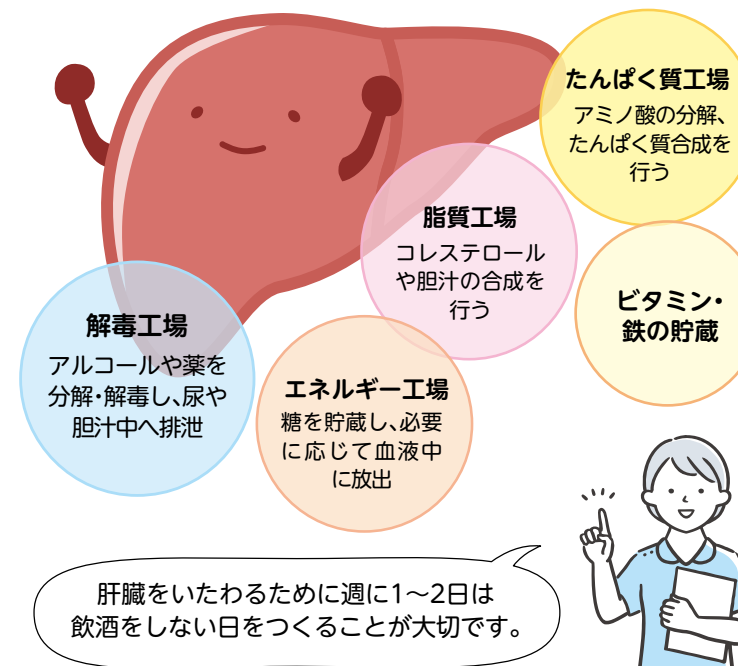


グラフ1：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



参照：沖縄県「県民健康栄養調査」(H28・R3)、厚生労働省「令和4年国民健康栄養調査」

その飲み方、肝臓の仕事を増やしていませんか？



アルコールの代謝に関わる肝臓は「生体の化学工場」といわれ、摂取した栄養素の分解や有害物質の解毒、胆汁の産生など、さまざまな代謝を行っています。

アルコールが体内に入ると、肝臓はアルコールの分解を優先し、エネルギーや脂質の代謝は後回しになります。その結果、中性脂肪の分解が抑制され、肝臓に蓄積されることで脂肪肝となります。過剰な飲酒習慣を続けていると、脂肪肝は肝炎や肝硬変に進行し、肝臓の代謝が低下することでさまざまな病気を引き起こす原因となります。

アルコールの分解時間 ～ビールジョッキ1杯で5時間!～



アルコールは、1時間におよそ4gずつ肝臓で分解されます。たとえば、ビールを500ml飲んだ場合、アルコール量は20gのため、アルコールが体内から消失するまで約5時間かかります。

アルコールの分解にかかる時間には個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や、男性に比べると女性ではより長い時間がかかります。また、年齢や体調によっても異なります。

お酒を飲んでから時間が経っていても、飲酒量が多い場合には体内にアルコールが残っていることも！

車の運転をする方は、アルコールの分解時間を考慮して、飲みすぎには注意しましょう。