

10 アルコール関連

1. 節度ある適度な飲酒

これまでに行われた研究を検討すると、通常のアアルコール代謝能力を有する日本人においては「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度である。

留意点

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝能力が低い人では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当
- 3) 65歳以上の高齢者においてはより少量の飲酒が適当
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上と定義して、国民に周知しこのような飲酒の予防を図るため、指標として設定する。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少
目標値: 男性13% 女性6.4%

主な種類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

資料: 厚生労働省 健康日本21(第2次)(飲酒)

2. 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の年次比較(20歳以上、性・年齢級別)

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は、男性13.9%、女性8.1%である。平成24年、26年、27年の推移でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

性・年齢階級別にみると、その割合は男性では50歳代、女性では40歳代が最も高い。

1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出

- ①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」
- ②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

清酒1合(180ml)は、次の量にはほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎30度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

資料: 厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査