

管理栄養士からみた アルコールとの上手な付き合い方

株式会社ドクタートラスト
管理栄養士 宮野友里加

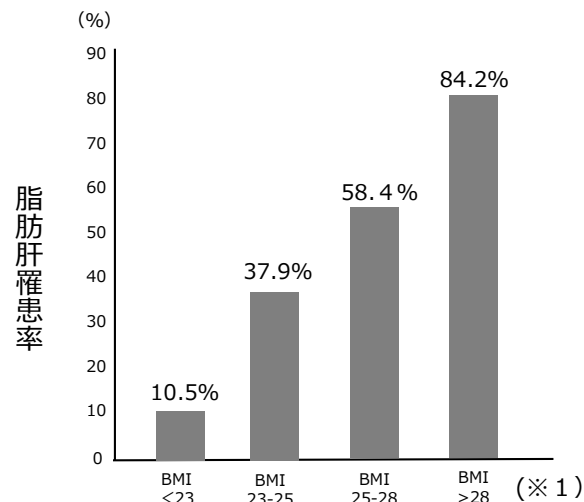
1. 肥満は放置しておくと命の危険あり

肥満度が上がるごとに脂肪肝も増加する

脂肪肝とは・・・

肝臓に脂肪が蓄積された状態のことです。

日本人成人の3人に1人が脂肪肝という報告（※2）もあり、放置しておくと、**肝硬変や肝がん**になる可能性があります。



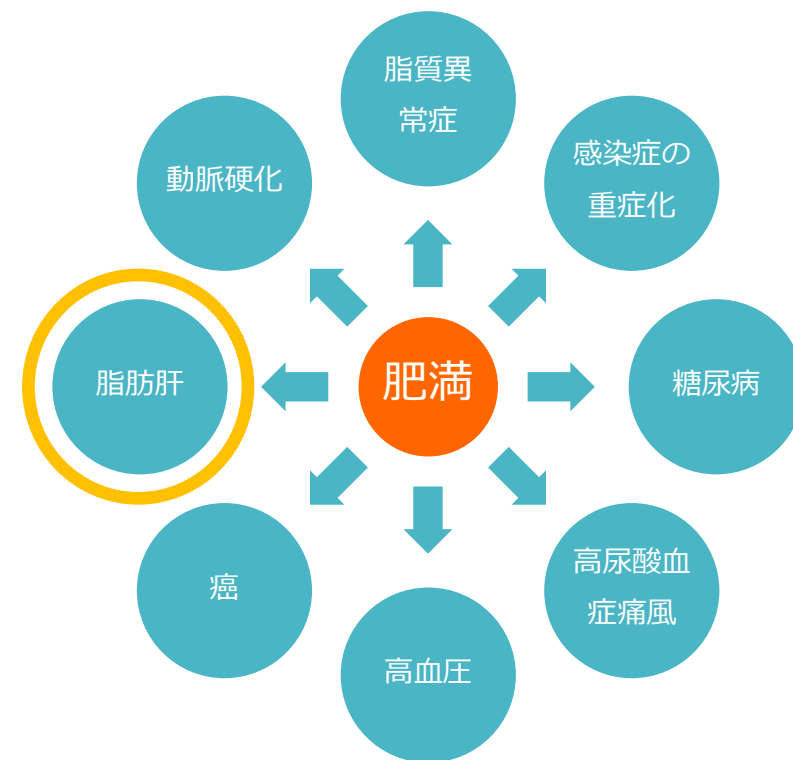
特にお酒をたくさん飲んでいる人は注意！

アルコールそのものも脂肪肝の原因となります。

理由① アルコール代謝の最終産物としての中性脂肪が肝臓にたまる

理由② アルコールが肝臓で代謝されている間は肝臓での脂肪酸の燃焼が悪くなる

※1 Eguchi Y et al. J Gastroenterol;47,586-595,2012 ※2 Omagari K et al. J Clin Biochem Nutr;45,56-57,2009



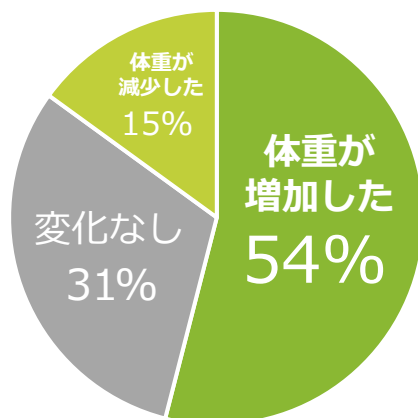
肥満はさまざまな病気を招き、心筋梗塞や脳梗塞など**命に係わる病気に繋がる可能性**があります！

肥満を予防・改善し、全身の健康づくりを目指しましょう。

2. コロナ禍で体重と飲酒量の多くなった人が増加

コロナ禍での体重変化

Q 外出自粛に伴うおうち時間増加で、
体型や体重の変化を感じていますか？

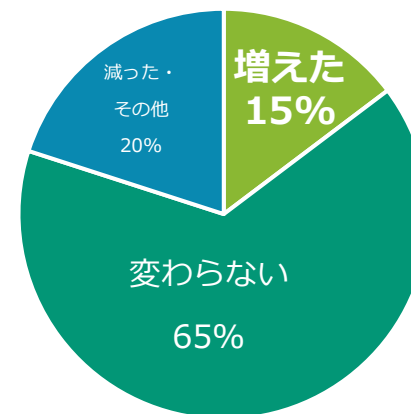


体重の増加を感じた方は**約2人に1人**

出典：FINC 総研調べ FINC サポーターアンケート
「体型・体重は？おうち時間増加によるカラダの変化調査」2020年6月実施 回答数：2770

コロナ禍での飲酒量変化

Q 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と
比べて飲酒量に変化がありましたか？



お酒を飲む量が増えた方は**約7人に1人**

出典：「厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する
調査インターネット調査報告書（令和3年3月）」
調査期間：令和2年9月11日～9月14日 引用対象者：正規の職員・従業員2985

ちなみに、(株)ドクタートラスト社内の調査結果は・・・

2019年と2020年の健康診断の結果を比較した結果、**約2人に1人は体重が増えていた**

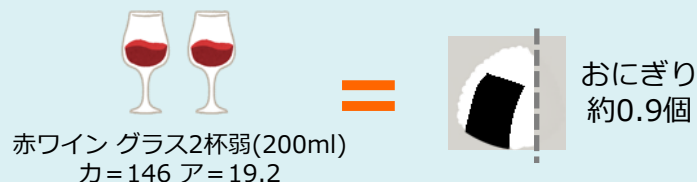
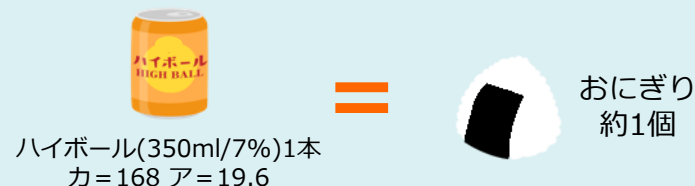
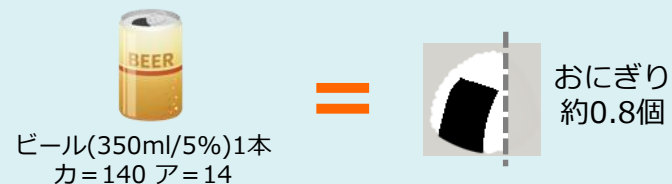
3. お酒のカロリーを知りましょう



体重が増えきみです。太りたくないけど、お酒は飲みたいです。

体重の増加は、総摂取エネルギー量（お酒＋食事）が大きく関わっています。
適切な摂取カロリーの範囲内でお酒を飲みましょう。

お酒が適量の場合…



お酒が適量以上の場合…

カ=カロリー(kcal) ア=純アルコール量(g)



※ 栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」にある数値、およびメーカーの商品の数値を参考に算出しています。数値は目安であり、商品により異なります。

4. お酒の適量を知りましょう

お酒の適量は **1日平均 純アルコール量で20 g 程度**とされています。

純アルコール量約20 g 目安（男性）

※女性の場合は約10 g

死亡率が低いのは1日あたり
純アルコール量が10-19g(男性)までです
(女性の場合は9 g まで) ※1,2



ビール(5%)
ロング缶1本
(500ml)
200kcal



日本酒
1合
(180ml)
185kcal



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)
142kcal



焼酎(25%)
グラス1/2杯
(100ml)
142kcal



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)
146kcal



チューハイ(7%)
1缶
(350ml)
約150kcal

※1 Tsugane S, Fahey MT, Sasaki S, et al. Alcohol consumption and all-cause and cancer mortality among middle-aged Japanese men: seven year follow-up of the JPHC study cohort I. Am J Epidemiol 150: 1201-7, 1999

※2 Holman CDJ, English DR, Milne E, et al. Meta-analysis of alcohol and all-cause mortality: a validation of NHMRC recommendations. MJA 164: 141-145, 1996

※ 栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」にある数値、およびメーカーの商品の数値を参考に算出しています。数値は目安であり、商品により異なります。 ※ 参考：eヘルスネット〔情報提供〕-厚生労働省

5. 皆さんで考えてみてください！ =体重1kg減らす工夫=

Q

あなたなら、健康に考慮して1カ月に体重を1kg以上減らすために【メニュー①～⑤】のうち、どのカロリーの減らし方をしますか？ 1日に減らすべきカロリーは▲約230kcal/日です。※個人差はあります

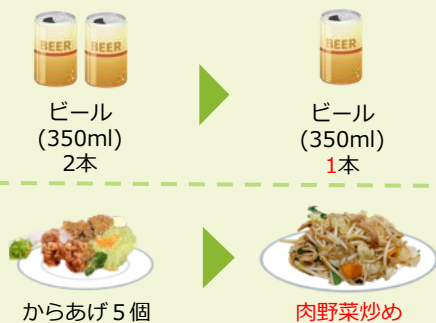
ある日の夕食



メニュー① ▲約280kcal



メニュー② ▲約300kcal



メニュー③ ▲約300kcal



メニュー④ ▲約280kcal



メニュー⑤ ▲約250kcal



答えはP08 「8.お酒と上手に付き合うために」のページへ

※ 栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」にある数値、およびメーカーの商品の数値を参考に算出しています。数値は目安であり、商品により異なります。

6. お酒からカロリーを減らす方法～体重1kgを1ヶ月間で減らすには～

お酒のカロリーは、

「アルコール度数が低いほど」「糖質が少ないほど」低くなります。

※ 同じ容量を比較した場合

体重1kg減=▲約230kcal



ビール350ml
1.6本分



おにぎり
1.4個分

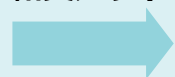
アルコール度数



ビール(350ml・5.5%)×1本

エネルギー(kcal) 165
糖質量(g) 12.6

糖質カット



糖質ゼロ ビール(350ml・5.5%)×1本

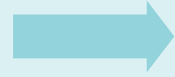
エネルギー(kcal) 112
糖質量(g) 0



ハイボール(350ml・7%)×1本

エネルギー(kcal) 168
糖質量(g) 0

純アルコール量
カット



ハイボール(350ml・5%)×1本

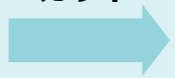
エネルギー(kcal) 130
糖質量(g) 0



日本酒1/2合(90ml)・15%

エネルギー(kcal) 93
糖質量(g) 3.3

糖質・純アルコール量
カット



赤ワイン 1杯弱(90ml)・12%

エネルギー(kcal) 66
糖質量(g) 1.4

容量が違うお酒で
アルコール度数を比べる場合は、
純アルコール量を計算しよう！

【純アルコール量の出し方】

純アルコール量＝
アルコール度数÷100×
お酒量(ml)×0.8

※ 純アルコール量が多いほど、カロリー
が高くなります



※ 栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」にある数値、およびメーカーの商品の数値を参考に算出しています。数値は目安であり、商品により異なります。

7. 食事からカロリーを減らす方法～体重1kgを1ヶ月間で減らすには～

より脂質の少ない料理や食品を選ぶ

揚げ物、炒め物を控える



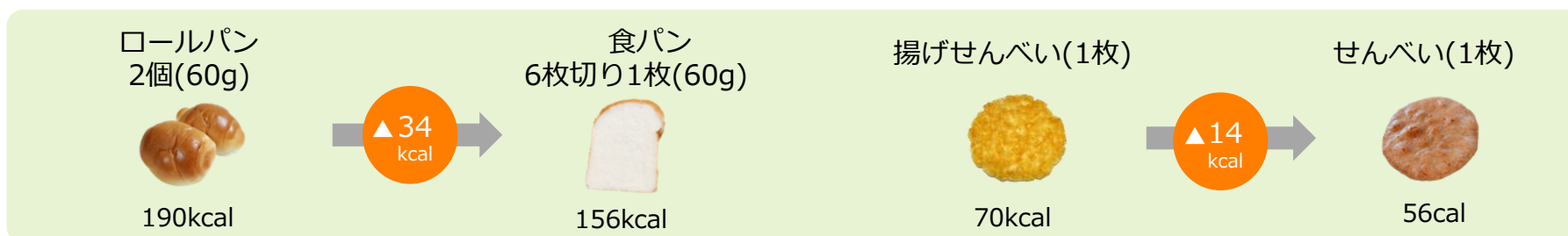
脂身の少ない肉を選ぶ



脂質を少量減らすだけでもカロリーの減少に繋がります。

脂質 1g=9kcal
炭水化物 1g=4kcal
たんぱく質 1g=4kcal

油が多いパンやお菓子を控える



※ 栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」にある数値、およびメーカーの商品の数値を参考に算出しています。数値は目安であり、商品により異なります。



8. お酒と上手に付き合うために



コロナ禍で飲酒量が増えた人の声

「在宅勤務で通勤時間がなくなった分、飲む時間が早まり、量も増えた」

「オンライン飲み会だと帰宅の時間を気にしないので、長時間つい飲み過ぎてしまう」

健康を守り適量を超えないための、お酒と上手に付き合う方法

- ◆ 飲酒量を決める（例：「1日単位／週単位」で決める・増える前に飲んでいた程度の量にする）
- ◆ お酒を飲む曜日を決める
- ◆ 購入は一定期間分にする（例：1週間分のお酒をインターネット購入する）
- ◆ 1日の飲む合計時間を決める（例：3時間以上飲まない）
- ◆ 1日の飲むタイミングを決める（例：飲む時間帯を19時～21時にする・夕食時のみに飲酒）
- ◆ 水分を積極的にとる（アルコール以外の飲料を飲み、脱水を防ぐ）
- ◆ 空腹でお酒を飲まない（胃腸でアルコールの吸収を緩やかにすることができる）

周りの人への宣言や、
ドリンクの記録アプリの
活用がおすすめ！



**日頃の飲み方を見直し、お酒が美味しくなるこの時期だからこそ、
体調を崩すことなくお酒を楽しむ付き合い方を身につけよう！**

p.5の
解答

健康を守りながら体重を減らすためには、純アルコール量20g以下の①②③が一番望ましいです。各メニューの純アルコール量は、①：0g・②：14g・③：14g・④：22.4g・⑤：28g
(※ メニュー④の糖質ゼロビールはアルコール度数4%時)



管理栄養士 宮野友里加



担当管理栄養士のひとこと

コロナ禍の外出自粛や働き方の変化などに伴い、お酒の飲み方（量、時間、状況）に変化のあった方が増えています。飲酒量の増加は体重の増加や肥満に繋がります。肥満は放置しておくと高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高めます。社員一人ひとりが健康に働けるように、会社としてサポートしていくことが大切です。また、多量飲酒は様々な健康問題（うつ病やアルコール依存症等）や社会問題（注意力の低下による事故や労働災害等）に繋がってくることから、企業による社員の健康管理の一環としてアルコールとの上手な付き合い方について取り組みましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

▼ 無料動画を見る

<https://vimeo.com/ondemand/2108alcohol>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で開催する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など