

令和元年度

飲酒についてのアンケート結果

邑楽町国民健康保険

◇はじめに◇

令和元年度の健診会場で実施した、飲酒に関するアンケートがまとまりました。みなさんは、お酒やおつまみの種類や量など、ご自分に合った選択ができているでしょうか。

この報告書が、お酒やおつまみについて考えるきっかけとなり、みなさんの健康維持・増進につながることを願います。

なお、'健診結果に異常がある'または'何らかの疾病がある'場合は、注意点が個々に異なります。かかりつけの医師、または、保健センターにご相談ください。

◇はじめに◇

令和元年度集合けんしん時(5～7月)に実施したアンケートでは3,326名の方にご協力いただきました。大変ありがとうございました。

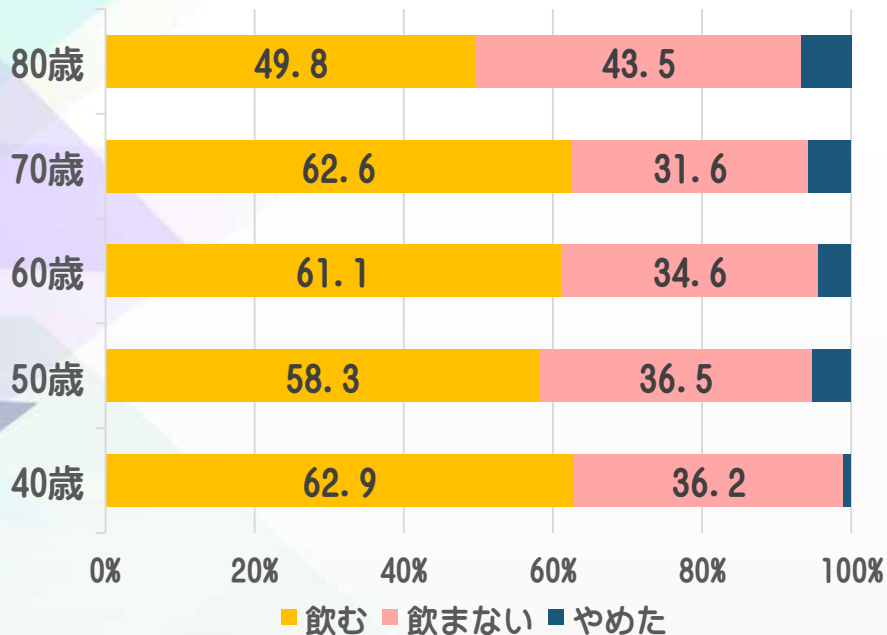
～年代別 集計結果～



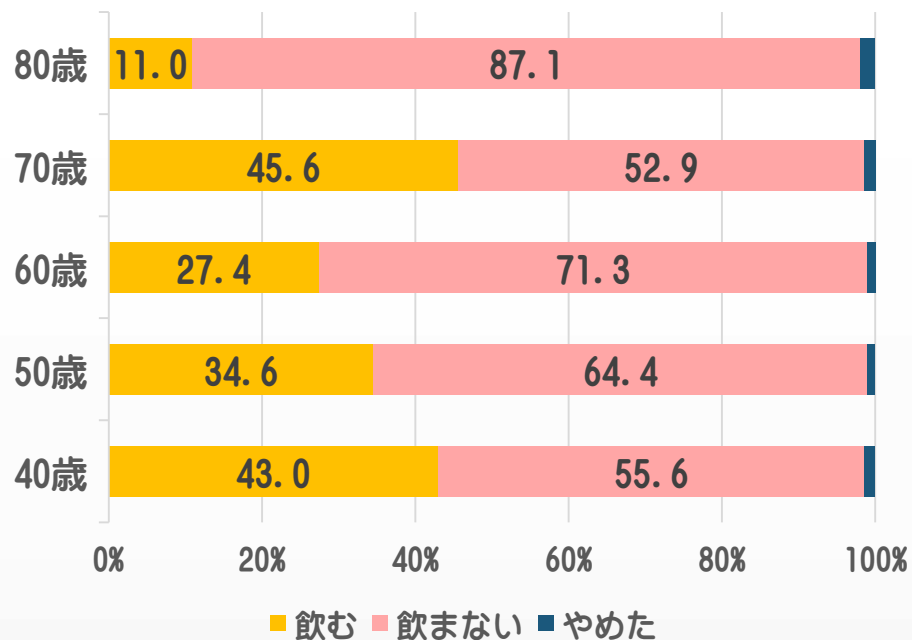
	40代	50代	60代	70代	80代	計
男性	105	115	437	797	207	1,661
女性	142	188	649	476	210	1,665
計	247	303	1,086	1,273	417	3,326

◇男女別の飲酒率◇

男性の年代別飲酒率



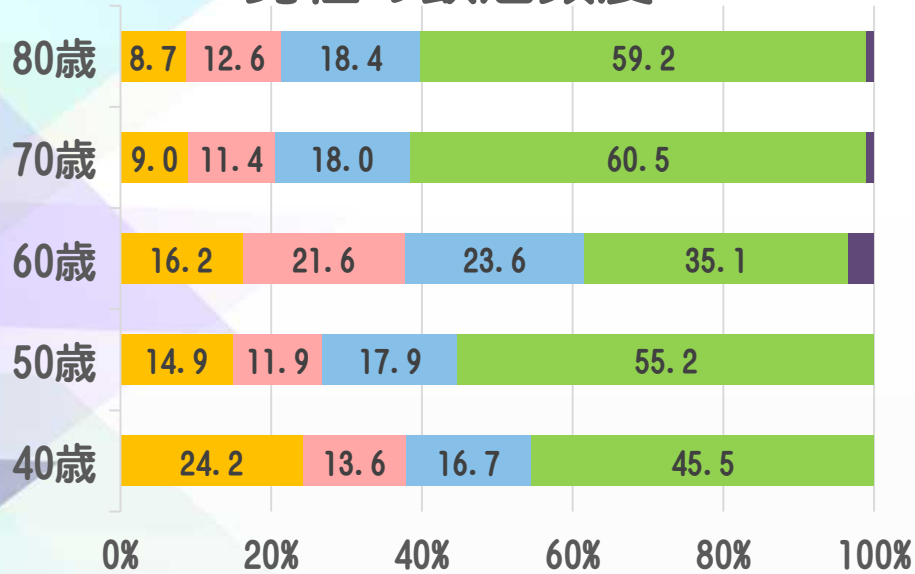
女性の年代別飲酒率



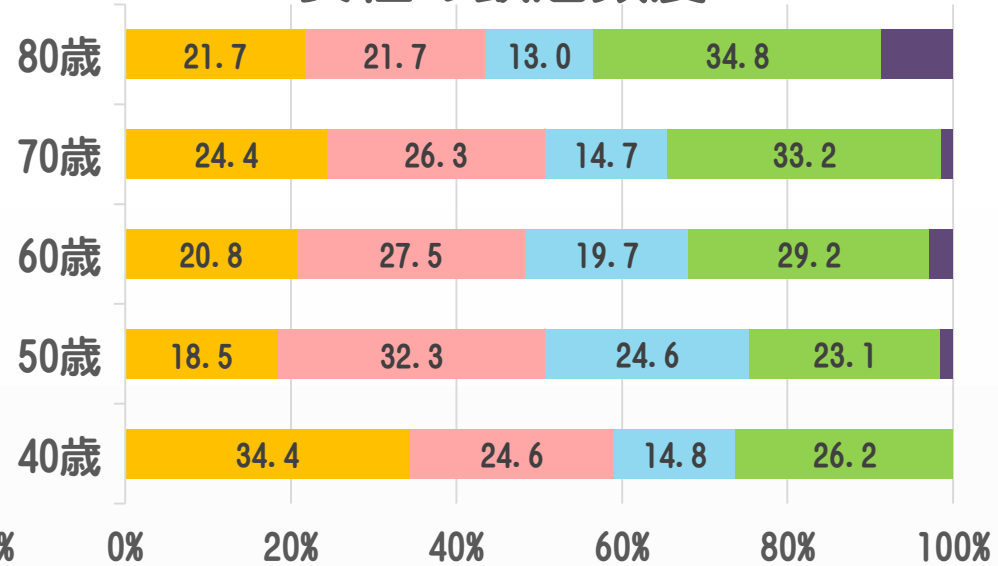
◇飲酒率のトップは40歳男性◇

◇男女別の飲酒頻度◇

男性の飲酒頻度



女性の飲酒頻度



■ 月1日 ■ 週1,2日 ■ 週3,4日 ■ ほぼ毎日 ■ 未回答

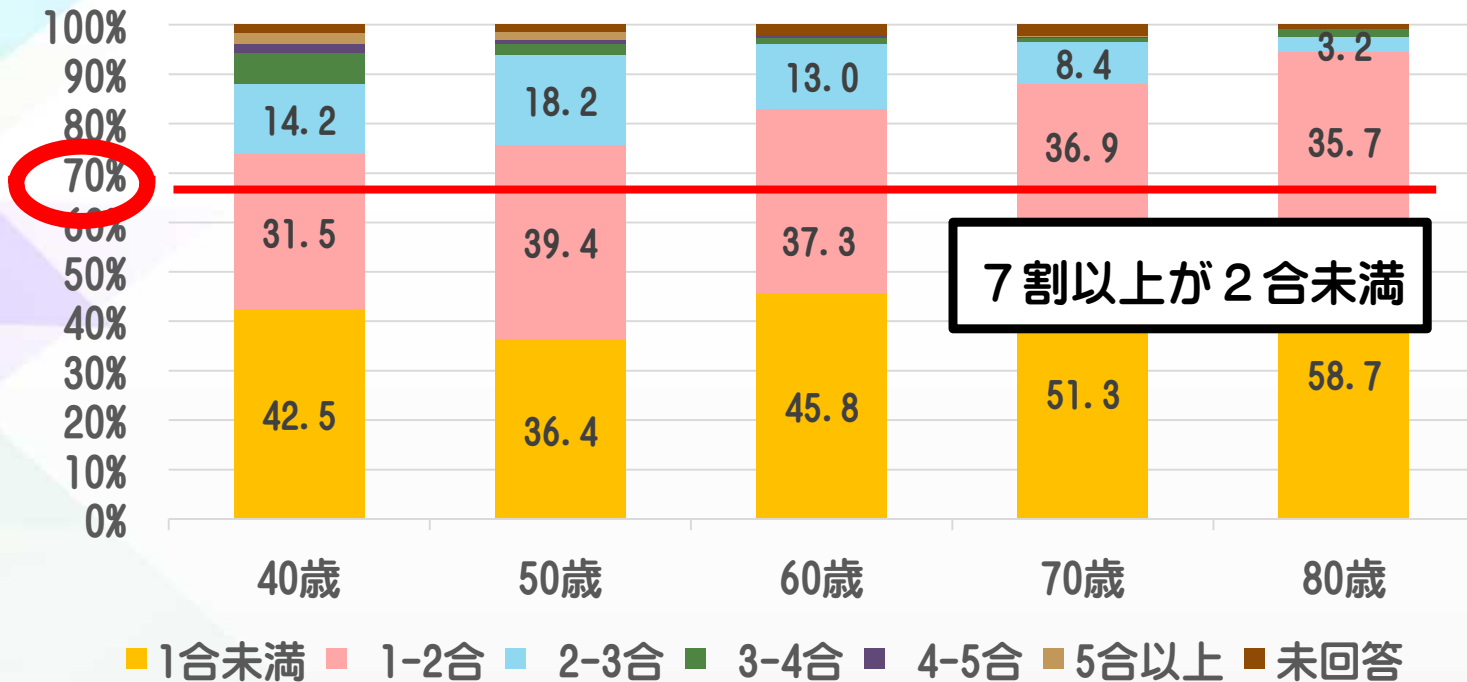
■ 月1日 ■ 週1,2日 ■ 週3,4日 ■ ほぼ毎日 ■ 未回答

◇飲酒頻度のトップは70歳男性

◇週に2日は休肝日を設けましょう！

◇ 飲酒量 ◇

年代別の飲酒量



2合未満は適量でしょうか？

◇お酒の種類と摂取目安◇

純アルコール量で20gが適量です！

純アルコール量で20gの目安 ※女性や高齢の方はこの半分の量にしましょう。

〈参考〉



ご飯中盛り
130g
約220kcal



ビール(度数5%)
中瓶1本500ml
約200kcal



焼酎(度数25%)
100ml
155kcal



日本酒(度数15%)
1合約180ml
190kcal



ワイン(度数12%)
200ml
200kcal



ウイスキー(度数43%)
ダブル60ml
140kcal

[酒は百薬の長]と言われますがアルコールを分解するには個人差があり、体調によっても酔い方が変わります。飲み過ぎると体に様々な悪影響が出てきますので体に負担の掛からない飲み方で楽しみましょう。

また糖尿病や高血圧症の薬を飲んでいる方は飲酒量を主治医と必ず相談しましょう。

◇お酒の糖質に注意◇

お酒の種類と糖質&エネルギー表

	日本酒 (1合)	ビール (500ml)	梅酒ロック (60ml)	赤ワイン (100ml)	ウイスキー (150ml)	焼酎 (60ml)
エネルギー (kcal)	193	200	94	73	142	88
糖質(g)	8.1	15.5	12.4	1.5	0	0

アルコールは7kcal/gでアルコール飲料自体が高カロリーです。
特にビールは糖質も多く含むため'ビールを飲むと太る'と言われています。

アンケートでは40代~80代の全年代で
1位：ビール 2位：焼酎でした。



ビールは人気！でも糖質の取り過ぎに注意！！

◇糖質量の違い◇

糖質の多いもの

ビール・日本酒・サワー・果実酒



糖質の少ないもの

焼酎・ウイスキー・ブランデー



★血糖値が気になる方は糖質の少ないものを選びましょう。

★注意★血糖値は摂取する糖質量だけに左右されるものではありません。
アルコール自体がインスリンの分泌に影響を及ぼします。

◇ゼロカロリー表示の罠◇

アルコール飲料の「糖質ゼロ」「糖質オフ」「カロリーオフ」「カロリーゼロ」と表示されたものも多く発売されていますが"オフ"や"ゼロ"と表示できる範囲は一体どれくらいか知っていますか？

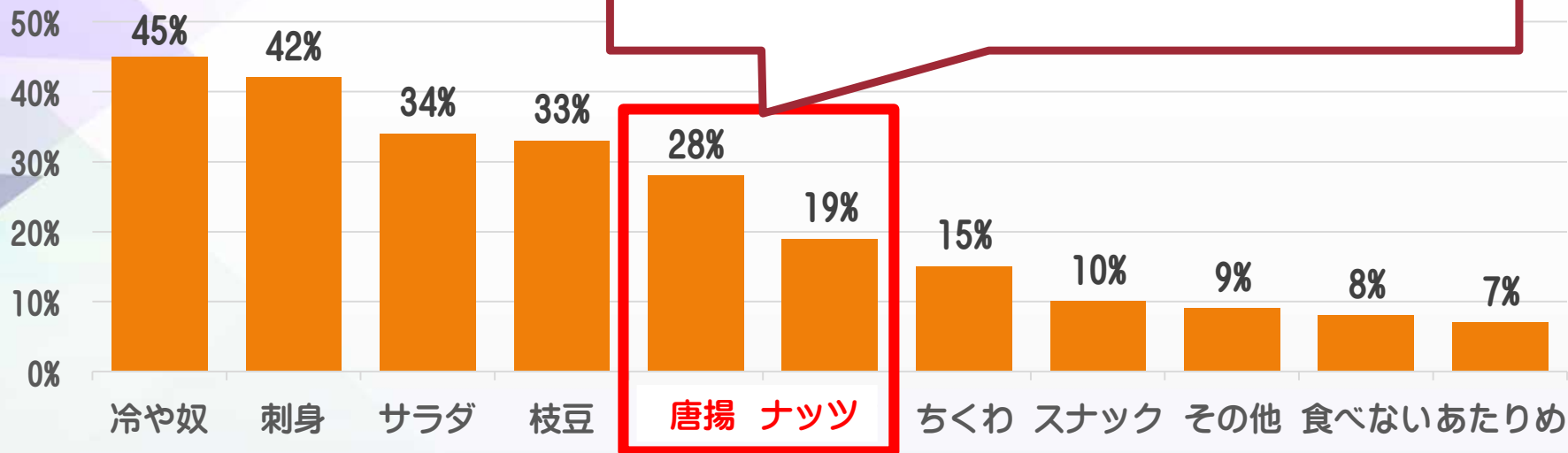
表示	意味	補足	換算量
糖質オフ	100ml当たり糖質2.5g以下	糖質50%オフなどは比較対象商品と比べて100ml当たり2.5g以上の糖質の差があるもの	スティックシュガー 1本(3g)で 12kcal あるから気をつけてね♪
糖質ゼロ	100ml当たり糖質0.5g以下		
カロリーオフ	100ml当たり20kcal以下	500ml当たり100kcalまで カロリーオフと表示可	スティック シュガー 8本分
カロリーゼロ	100ml当たり5kcal以下	500ml当たり 24.9kcal まで カロリーゼロと表示可	スティック シュガー 2本分



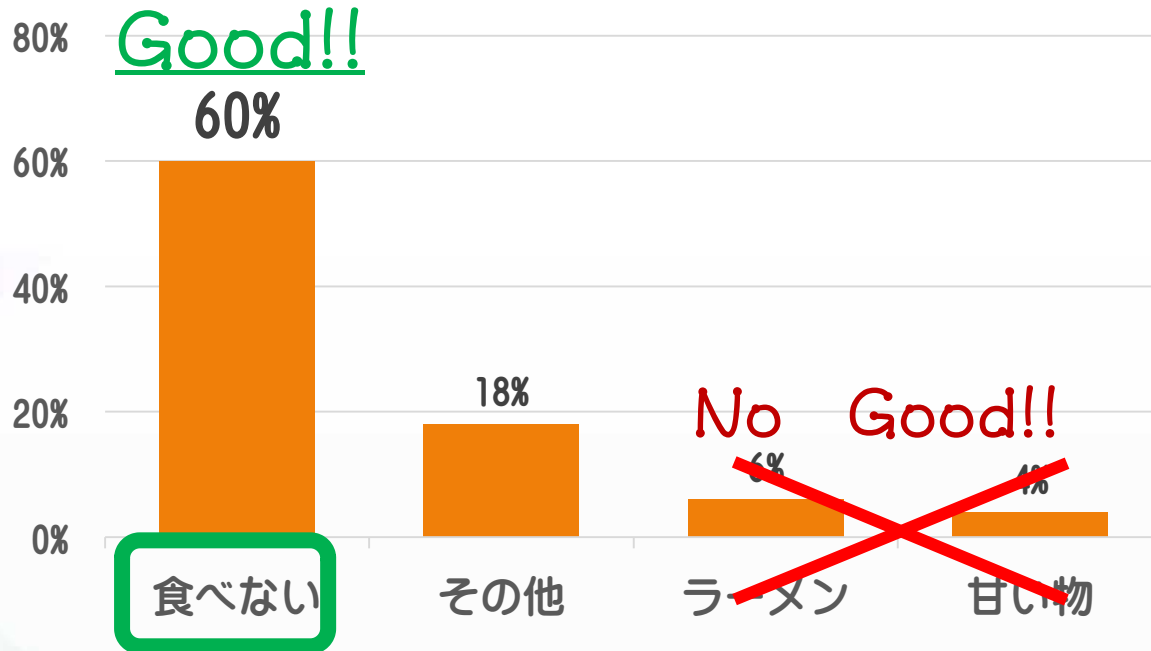
◇おつまみランキング◇

量を控え目にしたいおつまみ

油を多く含む料理 & 味付けの濃い料理
例)唐揚げ, ナッツ, フライドポテト, コロッケ
ウインナー盛り合わせ, 豚の角煮, カツなど



◇ 締めのお食べ物 ◇



飲酒すると尿で塩分、水分が排出されます。
ラーメンの代わりに、**具沢山**のお味噌汁を飲むのもGood!!

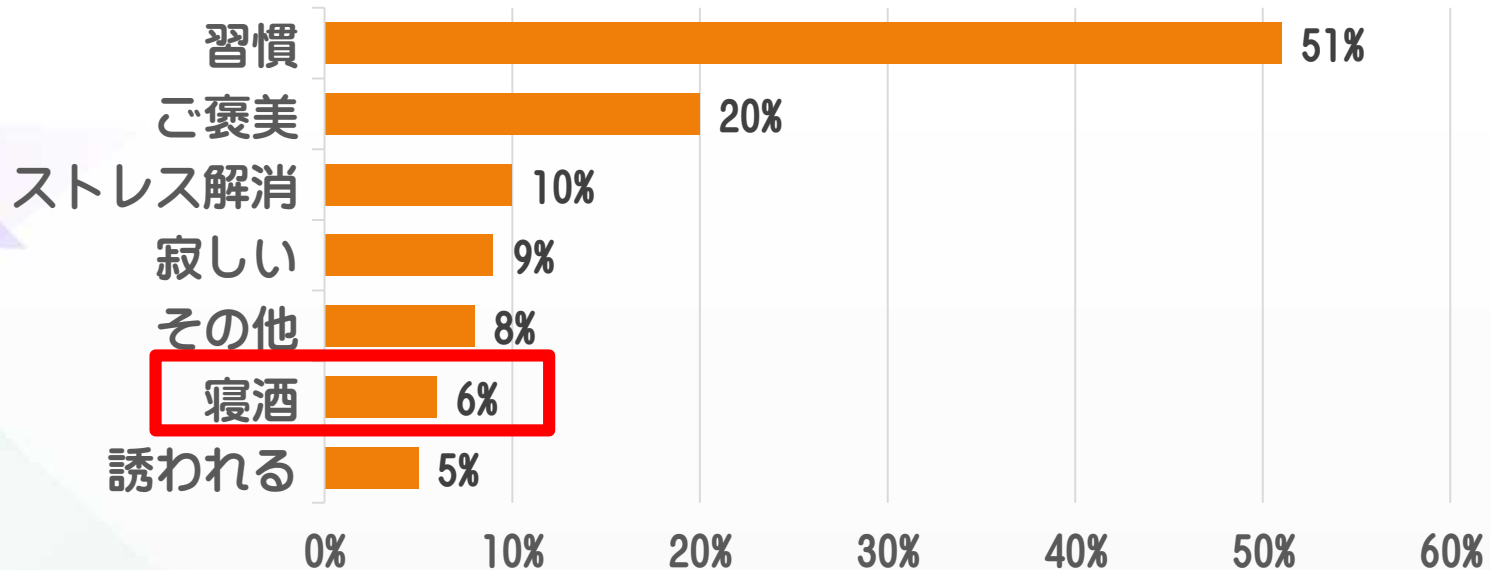
◇おつまみを選ぶポイント◇



食べ物	ポイント	優先順位
野菜	ドレッシングの塩分に注意	①マヨネーズ②胡麻ドレッシング③ノンオイルドレッシング
肉	脂身・揚げ物は控える	①ささみ②むね③ヒレ④もも NG:皮
魚	なるべく揚げない	①刺身②焼き魚
炭水化物	めのご飯や麺類に注意	お茶漬けなどあっさり系がおすすめです。
味付け	濃い味付けに注意	

☆居酒屋では☆枝豆、冷や奴、サラダなどが低カロリーでおすすめです。

◇ 飲酒理由 ◇



適量ならストレス解消に良いが、寝酒はよく眠れる？

◇お酒を飲むと良く眠れるか◇

◆答えはNOです!

確かにアルコールは入眠を促進しますがアルコールの分解成分の作用で眠りが浅くなります。また寝る前の飲酒を続けると、飲まないで眠れない状態に陥り、酒量が増えやすくアルコール依存症の危険性が高まります。

お酒に頼らず生活習慣を見直して、ぐっすり眠れる体を作りましょう。

◇肝機能が気になる人へ◇

・健診の血液検査項目

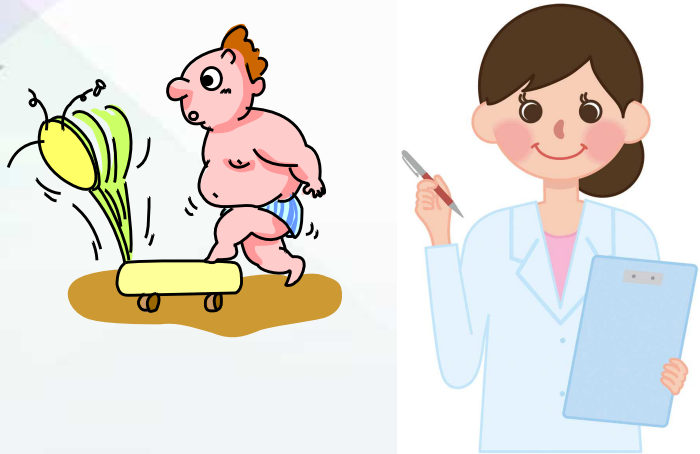
血液検査		検査の目的・考え方	基準範囲	要受診	疑われる病
肝機能	AST (GOT)	心筋梗塞などの筋肉障害に反応すると値が上昇します。	30U/L 以下	51U/L以上	肝炎 脂肪肝等
	ALT (GPT)	肝臓の障害に反応すると値が上昇します。			
	γ-GTP	飲酒や肥満による肝臓障害の場合、値が上昇します。	50U/L 以下	101U/L以上	

<肝炎> 自覚症状がないまま静かに進行し、やがて肝硬変や肝がんを引き起こします。

<脂肪肝> 肥満や過剰飲酒により肝臓に脂肪が蓄積している状態をいい、肝細胞が壊れていきます。

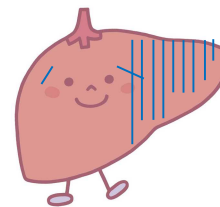
◇ 脂肪肝をもっと詳しく ◇

- 肝臓に脂肪が貯まったもの。健康な肝臓でも3%～5%の脂肪を含んでいますが5%を超えたものを脂肪肝といいます。特に40歳前後の男性に多くみられます。



「脂肪肝には自覚症状がありません。」
異常に気付いたときには病気が進行していることが多く、定期健診で肝臓に関わる数値をしっかりと把握しておくことが大切です！

◇ 脂肪肝を甘く見ないで ◇



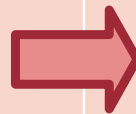
脂肪肝

脂肪肝の種類

病気の進行

アルコール性脂肪肝

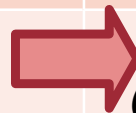
お酒の飲み過ぎが原因。肝臓でアルコールを解毒・代謝する際に中性脂肪が肝細胞内に多く溜まった状態のこと。



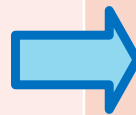
肝硬変・肝がんへ進行

非アルコール性脂肪肝

飲酒とは関係なく起こるもの。
栄養過多、運動不足、肥満などの栄養状態が原因で全ての人に起こりうる。



肝硬変・肝がんへ進行
(非アルコール性脂肪肝炎:NASH)



進行しない
(※単純性脂肪肝)

※単純性脂肪肝の場合

血中の脂質も増加していると考えられるので放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の恐れがあります。

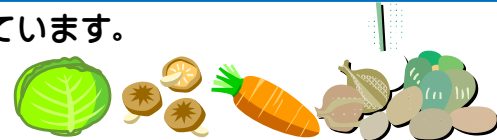
◇ 脂肪肝解消の基本～食事編 ◇

食事 暴飲暴食を控え、三食バランス良い食生活があなたの肝臓を守ります

積極的に摂取!

野菜・海藻(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

- ・肝臓での栄養分の代謝にビタミンやミネラルが使われています。
- ・食物繊維が糖質の吸収を穏やかにしてくれます。



ほどほどに

肉・魚・大豆製品(たんぱく質)

- ・たんぱく質は肝臓の再生と脂肪の放出を促します。
- ・たんぱく質の摂り過ぎや極端な不足も脂肪肝を悪化させます。
- ・肉ばかりでなく大豆製品も食べましょう。



控えめに

甘い物・油の多い食品(糖質・脂質)

- ・とりすぎは脂肪として肝臓に蓄えられます。
- ・**お酒について**
- ・アルコール性脂肪肝の場合はまず禁酒。



◇ 脂肪肝解消の基本～運動編 ◇

運動

有酸素運動で効率よく脂肪燃焼を目指しましょう

体重測定

- ・ 毎日体重を量ることで自然と体重コントロールの意識が高まり減量に繋がります。まずはここから始めましょう！



生活の中での工夫

- ・ 速歩き・階段を使う・家事をするなど、日々の生活の中で活動量を増やしましょう。
- ・ 万歩計などを使い、1日の歩数を確認してみましょう。



軽めの運動

- ・ ウォーキングや自転車、ゴルフといった運動にもチャレンジしてみましょう。



◇おわり◇

- ◆飲酒に関するアンケート結果は以上です。
今後の飲酒やおつまみの選択に役立てていただくと幸いです。
ご協力いただきありがとうございました。