

飲酒

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、**純アルコールに換算して20g**です。

酒類別の目安量(純アルコール約20g)



ビール
中瓶1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



焼酎
0.6合(約110ml)



ウイスキー
ダブル一杯(60ml)



ワイン
1/4本(約180ml)



缶チューハイ
1.5缶(約520ml)

アルコールは少量摂取ならばリラックス効果などがあるが、過度の摂取は身体に様々な悪影響を及ぼします。

アルコールによる影響

お酒には**プリン体**という物質が含まれており、特にビールには多く含まれています。

代謝によって**尿酸**となり体内に蓄積される。尿酸の異常によって**高尿酸血症**となり**痛風**を引き起こします。

一般的にレバー・タラコなど細胞数の多い食品には多く含まれ、アルコール飲料ではビールに多く含まれています。

ビール(500ml)に**16.6~42.1mg**

1日の摂取目安量：**400mg**



目標
6.0ml/dl以下

【尿酸値の基準値】

健康診断などで尿酸値が**7.0ml/dl**を超えている場合、高尿酸血症と診断

尿酸値を抑える方法

- 運動：**有酸素運動**がよく、無酸素運動はかえって尿酸値を上げてしまうことも・・・

有酸素運動：ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動

- お酒 商品の選び方：

- ①プリン体0mgか0.00mgか
- ②糖質やエネルギー量→できる限り低いもの

- 休肝日：一般的に、**週に2日間程度**の休肝日を入れることを推奨

アルコールはプリン体の有無にかかわらず尿酸値を上げる働きがある
→適切な飲酒量にとどめておくことが重要！

- 食事：適切なエネルギー摂取を行うこと、プリン体を過剰にとらないこと、水分を多くとるようにしましょう。

〈食品100g当たりのプリン体含有量〉

極めて多い (300mg以上)	鶏レバー　マイワシ干物　イサキ白子　アンコウ肝酒蒸し　カツオ節 煮干し　干ししいたけ
多い (200～ 300mg)	豚レバー　牛レバー　カツオ　マイワシ　大正エビ　マアジ干物 サンマ干物
少ない (50～100mg)	ウナギ　ワカサギ　豚ロース　豚バラ　牛肩ロース　牛肩バラ 牛タン　マトン　ボンレスハム　プレスハム　ベーコン　つみれ ほうれん草　カリフラワー
極めて少ない (～50mg)	コンビーフ　魚肉ソーセージ　かまぼこ　焼きちくわ　さつま揚げ かずのこ　すじこ　ウインナーソーセージ　豆腐　牛乳　チーズ 鶏卵　米　小麦粉　枝豆　もやし　オクラ　なめこ　ピーナッツ アーモンド