



お酒の豆知識



暑い夏はお酒がすすむ季節。
お酒の豆知識を紹介します♪



アルコールが分解されるまで・・・

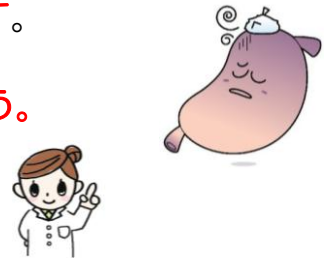
アルコールの1g当たりの熱量は約**7kcal**あります。
吸収されたアルコールは体に蓄えられる代わりに熱になり、酸素消費量が増えてエネルギーが消費されます。そして、肝臓がアルコールを分解する過程で**中性脂肪の合成**が促されます。



つくろうよ 週に2日は休肝日

お酒（ビールなら中びん2本、日本酒なら2合、焼酎なら1.2合）を肝臓で分解するのに、個人差はありますが**平均6～7時間前後**かかると言われます。
お酒を飲んだ後、就寝している間も**肝臓は黙々と働いています**。

週に2日は肝臓を解放して休める、「休肝日」を設けましょう。
休肝日は、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2～3日飲んで1日休む方が良いでしょう。



アルコールの適量は？ 純アルコールとして1日20g

健康日本21では、純アルコールとして1日20gを目標量としています。

※純アルコール20g相当量

ビール：中びん1本（500ml）
日本酒：1合（180ml）
焼酎（20度）：0.6合（110ml）
ウイスキー：ダブル1杯（60ml）



※適正飲酒の10か条を参考にしましょう。