

## ■健康効果

少量の飲酒には、HDL(善玉)コレステロールの値を上げる、血液サラサラ効果、血行促進作用などがあり、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の発症率が下がるという報告があります。

また、グラス1杯のワインは寿命を延ばすと言われ、「Alcoholism: Clinical and Experimental Research」という研究では、55～65歳の被験者1824名を20年間追跡したところ、死亡率は完全禁酒が69%、ほどほどに飲む人が41%、ヘビードリンカーの人ですら61%と、禁酒の人の死亡率が一番高かったそうです。通説では、ワインに含まれる抗酸化物質やレスベラトロールが、HDL(善玉)コレステロールの値を上げると考えられています。

また、人間は社会的な動物であるが故に、飲酒により人間関係が円滑になることが寿命に関係しているとも考えられています。

## ■作用と毒性

アルコールが体内に入ると、まずアルコール脱水素酵素がアルコールをアセトアルデヒドに分解。それを、アセトアルデヒド脱水素酵素が酢酸を経て、水と二酸化炭素へと分解されます。ただし、アセトアルデヒドには毒性があるため、大量にアルコールを摂取して分解に手間取ると、アセトアルデヒドの体内濃度が上昇し、頭痛、吐き気、だるさなどの症状を起こします。さらに分解時には多量の活性酸素が生じるため、それ自体が疲労や老化の原因にもなります。

また、アルコールは一時的には副交感神経を刺激し、リラックス効果がありますが、その後は交感神経を刺激するため、睡眠が浅くなるなどの症状も出ます。

## ■栄養学的影響

吸収阻害	アルコールは胃や腸の栄養吸収を担う細胞を弱らせるほか、膵臓の消化酵素(膵液)の働きを抑制します。(アルコールは膵炎の最多原因です。)また、多くの栄養素は肝臓で代謝されますが、毒素であるアルコールの分解(代謝)が優先されるため、いくつかの栄養素(ビタミンA、ビタミンB、炭水化物など)では、代謝の競合により吸収が阻害されます。
消費	アルコールおよびアセトアルデヒドの分解には次のように大量の栄養素を必要とします。分解酵素を生成するための栄養素、アセトアルデヒドを直接分解するする栄養素、アルコールによって損傷した肝臓修復のために利用される栄養素などです。
排出	アルコールには利尿作用があり、ナトリウム、カルシウム、亜鉛などはいくつかの栄養素は、飲酒中は過剰に排出されます。そのため水分補給は二日酔い予防には必須であるものの、排出された栄養素は補えないため、脱水症状を引き起こします。
不足	上記の理由からアルコールの影響により不足する栄養素は以下のものがあります。 ビタミンA … アルコールの代謝がビタミンAの代謝と競合するため ビタミンB … アルコールの分解時に消費され、不足すると疲労やだるさに ビタミンC … アセトアルデヒドの分解に使われるため、飲酒すると多量に消費 ビタミンD … 肝臓への負担が増えると、ビタミンDの活性が妨げられ機能低下に ビタミンE … アルコール分解時に発生する活性酸素を抑えるために消費 葉酸 … 多量の飲酒により葉酸の吸収と代謝が低下、不足により疲労感や動脈硬化に ビオチン … アルコール分解時に消費、不足により肌やエネルギー代謝の低下に カリウム … 飲酒を続けるとカリウム不足になりますが、それはマグネシウム不足に起因

	ナトリウム … 利尿作用による排出促進と、体内水分量のバランスの乱れのため クロール … アルコールの利尿作用により排出、不足で胃酸の低下による消化不良などに 亜鉛 … アルコールの利尿作用により排出、不足するとアルコールへの欲求が上昇 カルシウム … アルコールの利尿作用により排出、不足すると骨密度の低下などに マグネシウム … アルコールの利尿作用により排出、不足するとエネルギー代謝低下などに 糖分 … 肝臓で糖代謝が後回しにされ糖不足に、そのため飲酒後に糖分が欲しくなる
--	---

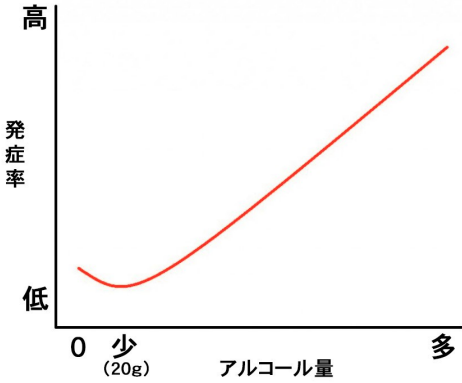
## ■適正量とは？

アルコールの適量には個人差がありますが、厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。種類別にみる適量は下表1の通りです。

また、その適量の範囲だと病気発症のリスクが下がる現象はJカーブ効果(下図1)と呼ばれていて、複数の研究で同じような結果が報告されています。ただし、肝障害、胃腸疾患、高血圧、脂質異常症、脳出血、認知症は少量でも発症リスクが高まるため、これらの疾患を持っている場合、またそのリスクが高いと思われる場合は飲酒は極力控えた方が良いでしょう。

種類	度数	量
ビール	5%	中びん1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	0.6合(約110ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14%	4分の1本(約180ml)
缶チューハイ	5%	1.5缶(約520ml)

[表1:酒種類別適正量]



[図1:アルコール摂取によるJカーブ効果]

## ■ダイエットへの影響

アルコール1gあたり6kcal …ただし、真っ先に消費されるため、身体には残らない。

デメリット	糖質の多い醸造酒(日本酒、ビールなど)は体脂肪を増やす原因に
	肝臓ではアルコール分解が優先されるため、糖代謝、脂質代謝が一時ストップ
	糖代謝がストップすると、身体がエネルギー不足を感じ、糖分への欲求が増加、食べ過ぎに
	アルコール分解により多量の栄養素が消費され、代謝に必要な栄養素の不足に
	肝臓は代謝の要なので、飲酒習慣により肝機能が低下すれば代謝の低下に
メリット	適量ならばダイエットの大敵であるストレスの解消に

## ■総評

アルコールの分解酵素を持たない場合や、特定の疾患がない場合には、適量のアルコールを飲む分には一定の健康効果が期待できそうです。「ストレスは万病のもと」とも言いますし、ストレス解消のために適度に飲むのは良いでしょう。「酒は百薬の長」という言葉もそういうところから生まれたのかも知れません。ただし、それはあくまで適量の範囲内の話。その適量は皆さんが思っているよりずっと少なかったのではないのでしょうか。飲み過ぎは禁物です。