

教えて！
栄養士さん！

夏の飲酒と食事 ～お酒とがんの関係～

8月は、特に暑さが厳しく、お盆や地域の行事、家族や友人との集まりなどで、お酒を飲む機会が増える時期です。

お酒は熱中症だけでなく、がんとも関わりがあることをご存じですか？

「お酒とがん」の関係

お酒の飲みすぎは、肝がん・食道がん・大腸がんなどのリスクを高めます。
がんのリスクを減らすためには、お酒を飲まないことが一番です。

お酒を飲む場合：1日あたりの目安（ ）は度数

- ・日本酒（15%）：約1合
- ・ビール（5%）：中瓶またはロング缶 約1本
- ・焼酎（20%）：原液 約140ml
- ・焼酎（25%）：原液 115ml
- ・ウイスキー（40%）：ダブル約1杯
- ・ワイン（12%）：グラス約2杯（240ml）



女性は、男性より体質的に
お酒の影響を受けやすいの
で、特に注意が必要です

飲酒時の「3つのポイント」

①お酒は、水分補給にならない

アルコールは、尿の量を増やす作用があり、飲むとかえって体の水分が失われやすくなります。脱水や熱中症を防ぐため、お酒と交互に「チェイサー」をこまめにとりましょう。

おすすめのチェイサー：水や炭酸水、お茶、トマトジュースなど

②空腹でお酒を飲まない

空腹時の飲酒は、アルコールの吸収が早くなるため酔いやすくなります。
お酒を飲む前に、主食やおかずをしっかり食べましょう。

③おつまみは「たんぱく質+野菜」

たんぱく質を含む食品と野菜料理を組み合わせると、栄養バランスが良くなります。
揚げ物や塩分の多い食品の食べすぎには注意しましょう。

たんぱく質：枝豆、冷ややっこ、魚料理、卵料理 など
野菜料理：サラダやおひたし など



お問い合わせ先：福祉課 健康増進係 ☎47-4682