

よく耳にするお酒の話を検証してみました。年末年始で飲酒機会が増えるこの時期、お酒の飲み方のヒントになれば幸いです。

《注：飲めない人に飲酒を勧めるための情報提供ではありません》

Caption 1

『俺は尿酸値が高いから、プリン体を含んでいるビールをやめて、プリン体を含まない焼酎に変えて尿酸値を上げないようにするぞ！』・・・これって、効果はあるの???

答え：『効果は限定されている』

～ ‘尿酸値の上昇はプリン体とアルコールの両方が要因、となる。

確かにビールをやめたらビールに含まれるプリン体は制限できます。しかし、焼酎やウィスキーなどの蒸留酒類（穀物などを発酵させてつくったお酒を蒸留させてアルコール濃度を高めたお酒）はプリン体を含んでいませんが、プリン体を含んでいなくても尿酸値は上昇します。一般的に食べ物に含まれるプリン体が分解されるときに生じる老廃物が尿酸ですが、アルコールは食べ物に含まれるプリン体の分解を促進して尿酸の生産を増加させ、さらにアルコールを分解する時に生じる乳酸によって尿酸の排泄を邪魔するので尿酸値は上がります。尿酸値の高い人は自分に都合の良い解釈はやめて、まずは禁酒や減酒、そして生活習慣全般を見直しましょう。

※参照 1：「尿酸値はこうして下げる」

- ①食べ過ぎない、バランスの良い食事！（特に肉類、魚介類などのおかずは 腹八分目で）
- ②まずは禁酒！（アルコールを減らさないと下がらない）
- ③野菜や海藻をどっさり食べる！（毎食かならず食卓に）
- ④よく歩くこと！（激しい運動は避けること）
- ⑤肥満を改善しないと無理！（内臓脂肪を減らさないと改善には至らない）
- ⑥水分補給（水・お茶など）を十分に！（尿量を増やして尿酸を排泄）

Caption 2

「糖質が含まれるビールは太るけど、糖質が含まれない焼酎は太らないからたくさん飲んでも平気だね！」・・・焼酎って、たくさん飲んでも太らないの???

答え：『たくさん飲めば何を飲んでも太る』

～ “お酒のカロリー（熱量）は糖質よりもアルコール度数に左右” される。

お酒の種類の違いで「太る」、「太らない」を決定することはできません。お酒に含まれる糖質量とアルコール量の両方でお酒のカロリー（熱量）が決まります。糖質のカロリーは 1g あたり 4kcal（kcal= キロカロリー）、アルコールのカロリーは 1g あたり 7kcal です。アルコールを燃やすためには糖質よりも高いカロリーが必要なので、アルコール度数が高い酒類になるほど高カロリーといえます。焼酎に糖質は含まれていませんがアルコール度数はビールよりも高いことから、飲酒量によってはビールよりもカロリーを多く摂取することにつながります。ビールや日本酒は、焼酎などの蒸留酒類に比べて糖質が含まれているのでたくさん飲むと太ります。しかし糖質を含まない焼酎もアルコール度数が高いため、たくさん



アルコール『こんな話・あんな話』の真実

さ
ろ
ま
げ
ん
き
王
国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

飲めば高カロリーを摂取することになるため太ります。

例えば、ビール 500ml は 202Kcal です。一方、ビール 500ml と同程度のカロリーを焼酎（甲類）で換算すると 100ml（206Kcal）となります。（※参照 2）酒類によってカロリーと飲酒量の違いを意識した調整ができなければ何を飲んでも体重増加につながります。自分に都合の良い解釈はやめて飲酒量のコントロールをしましょう。

※参照 2

酒類名	注 1：酒量	エネルギー	注 2：純アルコール量
ビール（淡色）	500ml	202Kcal	18. 5g
ワイン（赤）	300ml	218Kcal	27. 9g
日本酒（純米酒）	200ml	206Kcal	24. 6g
梅酒	125ml	203Kcal	13. 3g
焼酎（甲類）	100ml	206Kcal	29. 0g
ウィスキー	100ml	237Kcal	33. 4g

注 1：表に記載されている酒量を勧めるものではありません。

注 2：純アルコール量は、1 日の摂取量が多いほど生活習慣病の発症率が高くなるという報告があります。節度ある適度な飲酒量は純アルコール量で 1 日平均 20 g 程度です。純アルコール量が 1 週間の合計で男性 140 g 以上・女性 70 g 以上は多量飲酒者であり、アルコール依存症、肝硬変、虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが増大します。

Caption 3

『若い頃は酒に弱かったけど職場の上司に飲み方を教えてもらい今では酒が強くなった』・・・これって、本当に強くなったの???

答え：『お酒に対する耐性ができたのは確かだけど、お酒が強くなったわけではない』

～ “お酒が強い、弱いは最初から遺伝子レベルで決定” されている。

お酒をちょっとでも口にしたら顔が真っ赤になって具合が悪くなったり、頭が痛くなってしまったり、心臓がドキドキして苦しくなる人はたくさんいます。この不快な状態はアルコールを分解するときに生産されるアセトアルデヒドが犯人です。アセトアルデヒドを分解する役割を担っているのが「アセトアルデヒド脱水素酵素」ですが、この酵素を十分に活性化できるか否かは遺伝子の組み合わせで決まります。両親が十分に活性化できる遺伝子を持っているとその子供は遺伝子を引継ぐのでお酒に強いタイプとなります。活性化できる遺伝子と活性化できない遺伝子の組み合わせではお酒に弱いタイプとなります。両親ともに活性化できない遺伝子の組み合わせの場合にその子供はお酒がまったく飲めない下戸となります。そこで、自分はお酒に強いタイプなのか、弱いタイプなのかを簡単に調べることができるアルコールパッチテスト（※参照 3）という方法がありますので、一度調べてみてはいかがでしょうか。

また、人種によっても違いが見られ、白人や黒人のほとんどは酵素を十分に活性化できますが、日本人を含む黄色人種は 50%程度が活性化できる人、45%は活性化が不十分な人、残り 5%はまったく活性化できない人もいます。つまり、日本人の 45%がお酒に弱いタイプであり、まったく飲めない人が 5%は存在しているのです。活性化が不十分な 45%の人は繰り返し飲酒することでアルコールに対する耐性ができるといわれますが、飲酒頻度を減らすと酵素活性は弱くなります（けっして強くなったわけではありません）。

本当に注意が必要なのは、まったく飲めない 5%の人に対して飲酒を勧めるとほんの少量でも急性アルコール中毒と同じ症状が現れ、最悪の場合は死に至るケースもあります。嫌がる人に対して無理に飲酒させた場合は強要罪、さらに急性アルコール中毒になった場合は過失傷害、さらに急性アルコール中毒により死亡させた場合は傷害致死または過失致死などの罪に問われる可能性もあります。飲めない人に飲酒を勧めるのは絶対にやめましょう。

※参照 3

アルコール代謝の体質がわかる 《アルコールパッチテスト》の方法

☆ステップ 1

薬剤のついていないガーゼ付きの絆創膏に市販の消毒用アルコール（エタノール）を 2～3 滴しみこませます。

☆ステップ 2

上腕の内側に張ります。

☆ステップ 3

7 分後にはがし、はがした直後に絆創膏のガーゼがあたっていた部分の肌の色を見ます。

☆ステップ 4

はがしてから、さらに 10 分後にもう一度肌の色を見ます。



★チェック 1

7 分後にはがした直後に赤くなっている⇒ALDH2 不活性型（お酒が飲めない体質）

★チェック 2

はがした直後は赤くなっていなかったが、10 分後には赤くなっている⇒ALDH2 低活性型（お酒に弱い体質）

★チェック 3

肌の色に変化がない⇒ALDH2 活性型（お酒に強い体質）。ただし、飲みすぎに注意が必要なタイプでもあります。