



# お酒との上手な付き合い方

「暑い日に飲むキンキンに冷えたビールは最高!」と何杯もお代わりしたり、毎日晚酌をしていたら、健康によいとはいえません。アルコールとの付き合い方を今一度、見直しましょう。

## 高血圧や食道がんなど 少量の飲酒でもリスクがアップ

体内に取り入れたアルコールは血液の中に入って全身を巡るため、さまざまな臓器に影響を与えます。しかも、臓器にとどまらず、うつ状態などメンタルにもその影響が及ぶことが知られています。

厚生労働省では、心身への影響やリスクを知ってもらい飲み過ぎを減らそうと、2024年「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。その中に飲酒量と病気の発症リスクが載っています。一部を紹介すると、高血圧、男性の胃がん・食道がん、女性の出血性脳卒中は、たとえわずかな量の飲酒でも発症リスクが上がるとしています。大腸がんの場合は1日あたり純アルコール量20g程度以上の飲酒を続けると、発症の可能性が高くなるとの研究結果が紹介されています。ちなみに純アルコール量20gは、ビール中ビン1本、日本酒1合、ワイングラス2杯弱、ウイスキーダブル1杯に相当します。

## 自分が飲んでいる量を知ろう

現在のところ、これだけなら飲んでも大丈夫という量ははっきり定まってはいません。ただ言えるのは、飲み過ぎはよくないということ。自分ではそんなに飲んでいないと思っても、実際にはたくさん飲んでいることがあります。まずは自分がどのくらい飲んでいるかを把握しましょう。純アルコール量は、[飲酒量 (mL) × アルコール度数 (%) × アルコール比重0.8] で算出できます。

飲酒する際には、あらかじめ量を決めておくことと過度な飲酒を避けられるといわれています。

また、飲酒前・飲酒中に食事をとるとアルコールがゆっくり吸収され、肝臓への負担が減り、アルコール血中濃度の急激な上昇を防ぎ

ます。食べるものはアルコール代謝を促進するたんぱく質(枝豆や豆腐、魚介類など)、ビタミンB群(ナッツ、ごま和えなど)などがおすすめです。

飲酒の合間に水を飲んだり、1週間のうち2日は飲まない日を設けるのもよい方法です。

## 薬をお酒と一緒に飲むのは避けて

薬を服用した後にアルコールを飲むと、薬の効果が弱まったり、副作用が出たりすることがあります。薬を服用している場合は、飲酒してよいかどうか、医師または薬剤師に確認しましょう。

また、医薬品の一部にはアルコールを含有するものがあり、アルコールアレルギーの方や、禁酒治療薬(ジスルフィラム、シアナミド)を服用中の方は注意が必要です。アルコールの摂取についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀 直子

元気応援 薬局 class A

# Life 7月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

# らくらく栄養補給 夏は缶詰

■お酒との上手な付き合い方...4 持ち運べる多機能ハットを50名様にプレゼント...4

## 1 時短になる 徹底解説! 缶詰の魅力 2 コスパ良し

**時短になる** 手間なくすぐ食べられる 洗いが少ない 調理時間が短くなる

**コスパ良し** 栄養価が高い 財布にやさしい リサイクルできる

缶を開ければ、温めたり調理したりしなくてもそのまますぐ食べられます。もう一品というときにもピッタリ。

下処理に使う道具も不要、調理器具も最小限なので、洗いが減り、片付けも簡単です。

そのまま食べられる状態なので、料理に使うときも時短になります。もちろん魚や野菜などの下処理も不要です。

真空状態で加熱殺菌するため保存性が高く、栄養価の損失が少なめ。魚、野菜、豆などの栄養素を手軽に摂れます。

一般的に缶詰は、収穫量が多い旬の時期に作られるため、価格が比較的安定しています。ネットなどでまとめ買いがおすすめです。

2024年度のスチール缶のリサイクル率は約94%、アルミ缶はほぼ100%。地球温暖化防止と省エネに貢献。



## 3 場所を選ばず 常温で長期保存できる 加熱殺菌されているため、常温で長期保存できる商品がほとんど。直射日光が当たらない場所で保管します。

### 作ってみよう/ 夏にぴったり「サバみそ冷やし担々麺」

○調理時間:5分 ○エネルギー:約590kcal ○食塩相当量:約3.1g  
サバみそ缶と豆乳のクリーミーで濃厚なスープが麺とよく合います。温かいバージョンもOK。

**材料(1人分)**

- サバみそ缶 ..... 1/2缶 (100g)
- 豆板醤 ..... 小さじ1/2
- ネギ ..... 10cm
- ショウガ ..... 1かけら
- 豆乳 ..... 150ml
- 中華麺 ..... 1人分

**作り方**

- ①ネギは小口切り、ショウガは千切りにする。
- ②ボウルにサバみそを入れてへらやスプーンで好みの大きさに潰し、豆板醤、ネギ、ショウガ、豆乳を加えて混ぜる。
- ③麺を袋の表示通りに茹で、茹で上がったら冷水で洗い、水気を絞って器に入れる。
- ④②のスープを具ごと注ぐ。お好みで香草をのせたり、ラー油をかけても。

イラストレーション: 浦本典子

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。

**回答方法** ハガキ、二次元コード(またはURLからアクセス) いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- ② 缶詰に対するイメージは変わりましたか?(変わった / 変わらなかった)
- ③ 変わった(変わらなかった)理由をお教えてください。
- ④ 薬局へのご意見・ご要望
- ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別 ⑨ 年齢
- ⑩ 電話番号 ⑪ 欲しい色のアルファベット

\*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**二次元コード** 二次元コードを読み取るか、https://form.run/@2026-life-071にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life7月号係

**プレゼント** 50名様に 多機能ハット

ご希望の色(AまたはB)を明記してください。

**A:ネイビー** **B:カーキ**

軽量・透湿・撥水 ハットシリーズ ホライズンハット(男女兼用) サイズ:頭周り約57~60cm対応、前ツバ約6cm、後ツバ約6cm(56g) 材質:(表地)ナイロン100%、(別布)ポリエステル100% 6,490円(税込) セラフィック(株) ☎03-6262-8018 ※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってゆえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱わない場合もあります。

### お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club https://www.healthylifeclub.net/

健康脳クイズの答え) 答えは、「カキゴオリ」でした。

ナ	ガ	ク	イ
カ	ス	ガ	イ
ソ	ン	ク	イ
イ	ジ	ウ	カ
タ	イ	モ	ン
ク	キ	ジ	イ

次号予告 8月号は「歯のケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援 薬局 class A 薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

