

栄養だより

飲酒による身体等への影響～アルコールと上手に付き合う～

歓迎会やお花見など、アルコールを飲む機会が増える時期ですね。2024年2月19日、厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。ガイドライン内の「飲酒による身体等への影響」をご紹介します。

① 年齢の違いによる影響

高齢者は若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。10歳代はもちろん20歳代の若年者についても、脳の発達の途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあるほか、健康問題(高血圧等)のリスクが高まる可能性もあります。



② 性別の違いによる影響

女性は、一般的に、男性と比較して体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないことや、エストロゲン等のはたらきにより、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。このため、女性は、男性に比べて少ない量かつ短い期間での飲酒でアルコール関連肝硬変になる場合があるなど、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性もあります。



③ 体質の違いによる影響

体内でアルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強い・弱い、個人によって大きく異なります。そのような人が、長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようになった場合でも、アルコールを原因とする口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるといったデータがありますので注意が必要です。



厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」一部抜粋

私たち一人ひとりがアルコールへの関心と理解を深めて知識をつけることで、不適切な飲酒を減らしていきましょう。

キューボーだより

当院の厨房業務の取り組みをご紹介します。

4月から加水ゼロ式調理法を一部の嚥下食に採用します。

加水ゼロ式調理法とは…ミキサーにかける時に使うだしの代わりに、お粥ゼリーを使ってペースト食を作る方法。メリットとして①だし汁で加水するよりエネルギーアップが図れる。②料理の味を邪魔しない。③出来上がった料理のべたつきが少なく、食べやすくなる。などが挙げられます。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

