体質的にお酒が飲めない方については、本冊子の
内容がすべてあてはまる訳ではありません。

東京都では、様々な健康づくりに役立つ情報を掲載しているポータルサイト「とうきょう健康ステーション」を開設しています。「飲酒」に関する健康情報も掲載していますのでご覧ください。

とうきょう健康ステーション　飲酒　検索

監修：瀧村 剛 医師（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
令和元年 10 月発行　登録番号（31）243
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課　電話 03(5320)4356

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

女性のための

お酒、ほどほどガイドブック

実は、女性は男性よりお酒に弱い体質なんですって！

東京都福祉保健局

東京都 × ビール酒造組合

女性のお酒あるある川柳 in TOKYO

東京都とビール酒造組合では、女性の飲酒について改めて考えていただくきっかけとなるよう、「女性のお酒あるある川柳 in TOKYO」と題して、タレントのいとうあさこさんをイメージキャラクターとして、女性のお酒にまつわる体験談を川柳形式で募集しました。

応募総数1,328作品の中から、以下の４作品を受賞作品として決定し、2019年12月13日に表彰式を行いました。

東京都知事賞

卒乳は
ママにとっての
解禁日！

ペンネーム　さくら

●授乳中の飲酒はいけません。

授乳中のお母さんの飲酒は、母乳を通じて赤ちゃんにお酒を飲ませることになります。離乳した後も、自分に合ったお酒との付き合い方を身に付けることが大切です。

ビール酒造組合賞

美酒に酔う
夫がつくる
おつまみで

ペンネーム　えみ

●お酒を飲むなら料理も一緒に。

お酒を飲みながら料理も一緒に食べることで、急激な血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。おつまみは、脂肪や食塩の多いものを控え、栄養バランスと食事量を考えながら、飲み過ぎに気を付けることが大切です。

いとうあさこ賞

お父さん
あなたに似ました
ビール好き

ペンネーム　いずみ

●女性は男性よりもお酒に弱い。

一般に、女性は男性に比べて体脂肪量が多く、水分量が少ないため、飲酒時の血中アルコール濃度が高くなるとも言われています。適度な飲酒量を守るなど、自分に合ったお酒との付き合い方を身に付けることが大切です。

特別賞

酒強そう
外見だけで
決めないで

ペンネーム　こがね

●自分に合った飲み方を知る。

お酒に対する強さ（アルコールを分解する力）には個人差があります。

例えば、２杯目以降はノンアルコールに切り替えるなど、自分にとっての適度な飲酒のペースを知り、自分に合ったお酒との付き合い方を見つけることが大切です。

佳　作

幼子の
成長嬉し
酒解禁

ペンネーム　妙亀

授乳中
禁酒期間も
ハッピネス

ペンネーム　花がえる

リスペクト
ノンアルビール
出す幹事

ペンネーム　ひのえうまこ

ほどほどに
楽しく飲んで
酔いしらず

ペンネーム　遊酒

授かった
しばらくさよなら
夏のプシュッ

ペンネーム　ちさ

SNS
あがった写真で
酔い覚める

ペンネーム　働く30代ママ

●妊娠中の飲酒はいけません。

妊娠中の女性が飲酒をすると、胎盤を通じて直接アルコールが胎児の血液に入り、生まれてくる赤ちゃんにいろいろな悪影響が出る可能性があります。

●「楽しく」飲む。

お酒は談笑しながら、楽しく飲むことが基本です。「ストレス解消法がお酒しかない」という方は、お酒以外の気晴らしになる方法を見つけましょう。

適切な飲酒のための4つのポイント

①お酒を飲むなら料理も一緒に

食べながら飲むことで、急激な血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。また、飲みすぎ抑制の効果も期待できます。

※ただし、アルコールは食欲を増進することがあるため、食べ過ぎには注意が必要です。おつまみは、脂肪や食塩の多いものを控え、栄養バランスと食事量を考えて、摂取エネルギーを抑えましょう。

②「楽しく」飲む

笑顔で飲むお酒は、仲間との語らいの潤滑油となるでしょう。一方で「うさ晴らしの酒」は飲酒量のコントロールを失いやすく、身体的にも精神的にも危険です。特に「ストレス解消法がお酒しかない」という方はとても心配です。お酒以外の気晴らしになる方法を見つけましょう。

〈飲酒以外のストレス解消法〉

- ウォーキングやヨガなどの軽い運動をする
- 音楽や読書、アロマテラピーなどで気分転換する

③自分のからだを「大切に」飲む

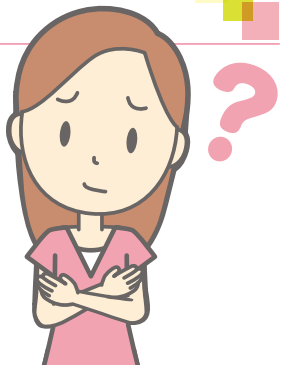
どんなにお酒が強い人でも飲みすぎると健康を害してしまいます。人生を通しておいしくお酒を飲むためには、「ムダなお酒は飲まない！」を合言葉に、「適度な飲酒量を守る」「休肝日を作る」など自分に合ったお酒との付き合い方を見つけてみましょう。

④定期的に「健康診断」を受けましょう

定期的に健康診断を受け、飲みすぎていないか、肝機能の状態をチェックしましょう。

また、お酒を飲んで顔が赤くなりやすいタイプの方は、上部内視鏡検査（胃カメラ）を定期的に受け、のどから食道のがんに気をつけてください。

女性特有の疾患への影響



○乳がんと飲酒の関係って？

女性の中で最も多いがんである乳がんも、飲酒と関係があると言われています。乳がんのリスクとして、女性ホルモンや運動不足、肥満など様々な要因が知られています。アルコールもその一つで、飲酒量に比例して、がんのリスクも高まります。

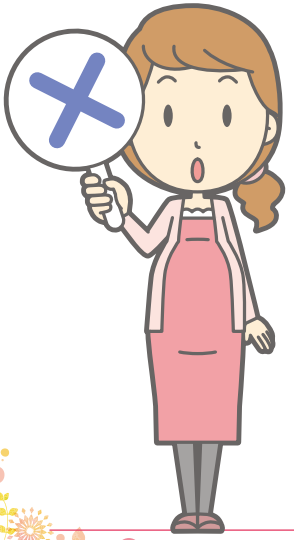
○骨粗しょう症と飲酒の関係って？

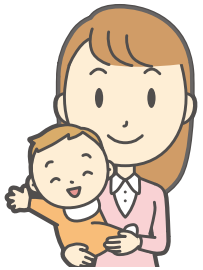
多量の飲酒は骨密度を減少させ、高齢女性で大きな問題になっている骨粗しょう症や骨折の原因となります。

妊婦・授乳婦による飲酒の影響

○妊娠中や授乳中はお酒を飲んではいけないの？

妊娠中は少量であったとしてもお酒を飲んではいけません。妊娠中の女性が飲酒をすると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に入り、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・脳の障害など、さまざまな悪影響が出てくる原因となる可能性があります。





また、授乳中のお母さんの飲酒は、母乳を通じて赤ちゃんにお酒を飲ませることになってしまいます。アルコールが母乳に移行する割合は高く、血液中のアルコール濃度と母乳中の濃度はほぼ同じと言われています。授乳中にお酒を飲んではいけません。

自分に合ったお酒との付き合い方

飲酒による健康への影響は分かっているけれども、「つきあいで酒席を断ることができない」「急にお酒を控えることは難しい」などということはあるかもしれません。

つい飲んでしまうけれど少し量を減らしたい、という方は、たとえば１杯目はビールでおいしく乾杯して、２杯目からはノンアルコールビールに切り替えたり、家飲みやお花見の席であれば、コンビニエンスストアやスーパーで手に入る強炭酸水をお酒代わりにするのもよい方法です。自分に合ったお酒との付き合い方について、次の２つにまとめました。

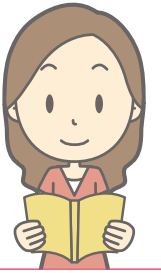
①酒席での工夫点

- 料理も一緒に食べる
- 小さいコップで飲む
- コップを空にしない
- お酒の強い人のそばに座らない
- ２杯目以降はノンアルコールに切り替える
- ゆっくり飲む
- 和（やわ）らぎ水（みず）を飲む

※和らぎ水とは、お酒を飲みながら飲む水のこと

②日頃の心得

- 夜○時以降は飲まないと決めておく
- 休肝日を決めておく
- お酒以外の楽しみや気晴らしを見つける



女性は男性よりお酒に弱い体質なの?

一般に、女性は男性よりも体脂肪が多く、その分体内の水分量が少ないため、同じ飲酒量でも血中アルコール濃度が高くなってしまうと考えられています。

また、アルコール代謝能（アルコールを分解する力）も平均すると、女性は男性よりも低いため、「より少ない飲酒量」「より短い時間」で血中アルコール濃度が増加する傾向にあります。お酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えます。

主な酒類の純アルコール量換算の目安

○適度な飲酒量ってどのくらい?

女性の適度な飲酒量は男性の１／２から２／３くらいとされていますので、注意が必要です。

１日当たりの純アルコール摂取量が、成人女性で20g以上、成人男性で40g以上の飲酒を続けていると、様々な健康問題のリスクが高まると言われています。

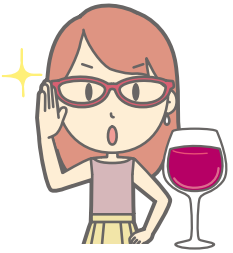
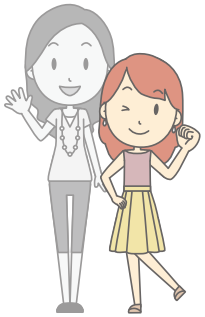
なお、通常のアルコール代謝能（アルコールを分解する力）を有する日本人における「節度ある適度な飲酒」の量は、１日平均純アルコールで約20g程度とされています。ただし、一般に、アルコールの影響を受けやすい女性や高齢者、お酒に弱い人は、より少ない量が適当であり、飲酒習慣のない方に対しては、この量を推奨するものではありません。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安

	ビール（５度）	清　酒（15度）	ワイン（12度）
女性	500ml　１本	１合	グラス　1.5杯
男性	500ml　２本	２合	グラス　３杯

「節度ある適度な飲酒」の量は、個人差や遺伝的な背景は考慮されておらず、あくまでも日本人全体の平均的な値です。自分自身に合った適量を推測する手段は、現時点でもまだ確立されていません。アルコールの分解に影響する要因としては、以下のようなことが知られています。

アルコールの分解に影響する主な要因

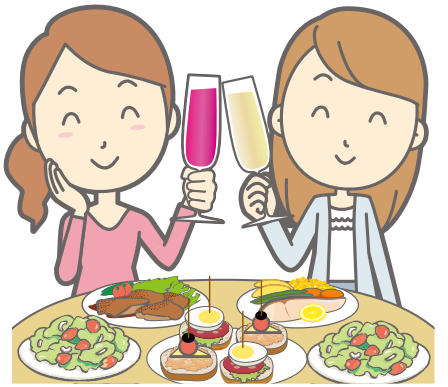
	要　因　①	要　因　②	要　因　③
アルコールの分解が**速い**（お酒に強い）	体が大きい	顔が赤くならない 	中　年
アルコールの分解が**遅い**（お酒に弱い）	体が小さい 	顔が赤くなる	若年・高齢

女性の飲酒の現状

○女性の飲酒機会が増加？

女性の社会進出に伴って、女性がお酒を日常的に楽しむ姿が次第に増えてきました。

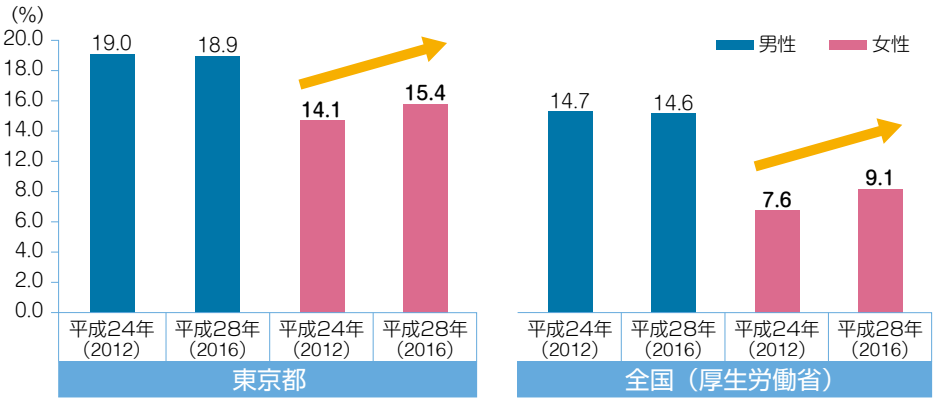
お酒を楽しく飲むことは良いことですが、一般的に女性は男性に比べてお酒に弱い体質です。自分に合ったお酒の飲み方を知ることが重要です。



○女性の生活習慣病のリスクを高める飲酒量が悪化傾向？

都道府県健康増進計画である、東京都健康推進プラン２１（第二次）の中間評価において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性と比べて女性は悪化傾向にあります。また、国と比較しても、都は女性の割合が高くなっていることが分かります。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



出典：東京都健康推進プラン２１（第二次）中間評価報告書及び国民健康・栄養調査報告