



日本人の約4割はお酒に弱い!?



飲酒後の症状は『フラッシング反応』かも?

フラッシング反応とは、ビール1杯程度の少量飲酒で起こる不快な症状です。

顔が赤くなる(からだの
皮膚が赤くなることも)

動悸・頻脈

眠くなる

汗が出る



体がかゆくなる

頭痛

寒気がする(血圧低下)

気持ちが悪い(吐き気がする)

2型アルデヒド脱水酵素(ALDH2)の働きが弱い人に見られる反応です。ALDH2の働きが弱いと、アセトアルデヒドの分解が遅く急激にからだに溜まるため、フラッシング反応を起こします。

「練習したら飲めるようになった」は要注意!



フラッシング反応を起こす人も、長年飲酒しているとアルコールに対する耐性ができ、不快にならずに飲酒できるようになります。しかし、大量に飲酒する人は食道がんや咽頭がんの発がんリスクが高まることもわかっています。お酒の強さは、遺伝的に決まっており、日本人はもともと半分近くがお酒に弱い体質です。強くなろうと、無理して飲むのは禁物! 体質に応じた飲み方で楽しみましょう!

節度ある適度な飲酒は
1日平均純アルコールで
20g程度

アルコール20gの目安量



お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合強 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal

週に2日は

休肝日

