

健康だより

NO. 67

<夏号>

発行日 2024年7月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL:(0594)22-1010
FAX:(0594)22-1011
https://www.kenkoshindan.or.jp

強い日差しが降り注ぎ、夏本番の暑さを感じます。

適度な運動や栄養バランスの良い食事に心がけ
生活習慣を整え熱中症を予防しましょう。

今号は、飲酒による肝臓への影響についてお伝えします。



健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

厚生労働省は2024年2月19日、個々の適切な飲酒量の判断に資することで、健康障害発生を防止するため、国内で初めて「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。この中では疾患ごとに発症リスクが高まる酒量を「純アルコール量」で目安を示しており、年齢や性別^{*}、体質などによってはより少ない量にすることが望ましいとしています。

さらに飲酒量とともに健康に配慮した飲み方や留意点などが示されています。

純アルコール量“男性1日40g以上”を飲酒される方では、脳梗塞、肺がん(喫煙者)、肝臓がんの発症リスクを高め、“女性1日20g以上”を飲酒される方では、胃がん、大腸がん、肝臓がんの発症リスクを高めるとされています。また、男性では出血性脳卒中・高血圧症・胃がん・大腸がん・食道がん・前立腺がん、女性では出血性脳卒中・脳梗塞・高血圧症・乳がんについては少量でも発症リスクが高まるとされています。

^{*}女性は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女性ホルモンの働きによりアルコールの影響を受けやすい

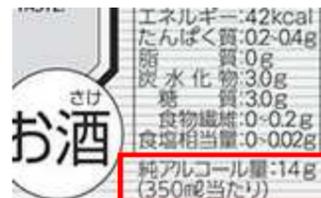
～純アルコール量20gの目安～

ビール (5%) 中ビン1本 500ml	日本酒 (15%) 1合 180ml	ウイスキー (43%) ダブル1杯 60ml	焼酎 (25%) ロック1杯 100ml	ワイン (12%) グラス2杯 200ml	缶チューハイ (7%) 350ml	梅酒 (14%) ロック2杯 200ml
-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

純アルコール量の算出法

$$\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8(\text{アルコール比重}) = \text{純アルコール量(g)}$$

例：ビールロング缶500ml(5%)の場合の純アルコール量
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8(\text{アルコール比重}) = 20(\text{g})$



肝臓の働きと肝臓病を防ぐために

肝臓は肋骨に守られるようにして存在する体の中で最も大きな臓器で、重要な働きが3つあります。

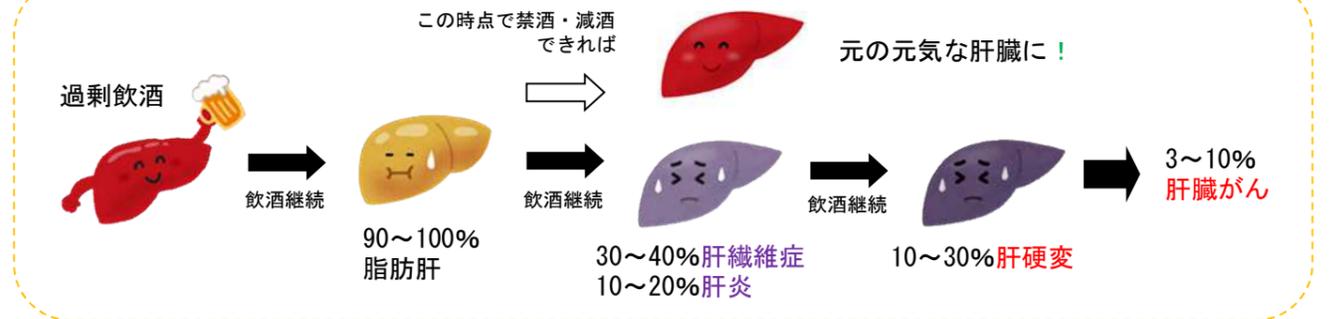
- ◆ 「代謝」食べものからとった栄養素を体で使えるかたちに変え、貯蔵、供給する
- ◆ 「解毒」アルコールや薬、有害物質などを分解して解毒する
- ◆ 「胆汁の分泌」脂質の消化吸収に必要な胆汁という消化液をつくる

肝臓の病気には様々な種類がありますが、“肝硬変”や“肝臓がん”という危険な病気を未然に防ぐことが最も重要です。

肝臓がんの主な原因としてウイルス性肝炎がありますが、その他の原因として過剰な飲酒によるものがあります。お酒の飲みすぎや食べ過ぎは、肝臓内に中性脂肪がたまる脂肪肝の原因となり、慢性的な炎症が続くと肝繊維症や肝炎、そして肝硬変に進み、肝臓がんを発症します。

飲酒をやめる、減らすことにより初期の段階で改善できれば健康な肝臓を取り戻すことができます。

～飲酒量と肝臓の健康リスク～



～お酒との付き合い方を見直してみよう～

- 自らの飲酒状況を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒の合間に水を飲む
- 飲酒前、飲酒中に食事をする
- 一週間の内、飲酒をしない日を設ける

健康診断での肝機能検査

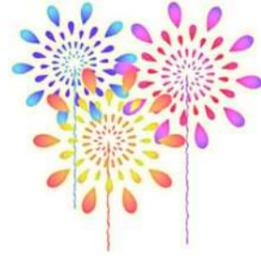
事業所が実施する定期健康診断(労働安全衛生法第44条)には、血液検査に肝機能検査が含まれており、以下の項目があります。

項目	基準値	検査の説明
AST(GOT)	0~30	ASTやALTは肝臓や筋肉の細胞に含まれており、肝細胞が壊れると高くなり基準値を超えていれば、脂肪肝や肝炎の可能性を疑います。
ALT(GPT)	0~30	
γ-GT(γ-GTP)	0~50	γ-GTはお酒によって上昇することが多く、他の肝機能の指標と合わせて病気の診断に役立っています。

健康診断を受けた後は、結果を確認して肝臓の状態を把握することが大切です。

当クリニックでは、オプション検査として腹部超音波(エコー)検査、腹部CT検査が受診いただけます。肝臓だけでなく胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓などの病気の可能性を調べることができます。

精密検査が必要となった場合は、内科または消化器内科を受診しましょう。



食育と健康 第51回は、おいしい料理の引き立て役「香辛料」(前編)をご紹介します。

香辛料とは食品の調理のために用いる芳香性や刺激性を持った食物を指します。

スパイスとハーブに大別でき、主にヨーロッパでは自家栽培できない植物の根や茎、樹の皮、果実、種子類をスパイスと呼び、陸路、海路を経て遠方より持ち込まれたため乾燥しているものが多く、近くの山野に自生している香りを持った植物をハーブと呼びます。世界ではスパイス数百種類、ハーブは万を超えるといわれるほど東西を問わず、身の周りにある香りの草花を経験と知恵から食用や薬草など生活に活かしてきました。日本や中国の漢方、欧米のアロマセラピー、インドのアーユルヴェーダなどはスパイスやハーブを医学に応用した共通の例といえます。



古代よりスパイスやハーブが使われてきた歴史には

その土地ならではの環境が大きく関わっており

ヨーロッパでは広い国土の中で食料を遠くまで運ぶためや、冬の間の確保等、腐敗を防ぐ“保存”や肉類の臭み消し、香り付けの“食文化の発達”により珍重され、東西の交易の重要な品となってきました。また、インドや東南アジア諸国では、厳しい暑さのため“食欲増進”と“抗菌作用”の必要性から多くの種類の香りや辛味のスパイスが大量に消費されてきました。

日本の香辛料の変遷

縄文時代	・この時代の遺跡から、しそや山椒の種子が出土。	
奈良時代	・奈良県東大寺の正倉院には、奈良時代以来の御物が納められており、その中に、こしょう、クローブ、シナモンが保存されている。 ・日本最古の歴史書といわれる「古事記」や、「万葉集」「今昔物語」「源氏物語」など古典文学にも、にんにくについての記載がある。	
平安時代	・日本現存最古の薬物辞典「本草和名」に、わさび、からし、しょうがなどが食用として明記。コリアンダーやウイキョウも登場。	
江戸時代	・とうがらし栽培が定着。 ・末期にはサフランが栽培されるように。	
明治・大正時代	・明治初めに刊行された料理書で、この頃から普及し始めた牛肉の手軽な食べ方としてカレーの作り方が紹介されている。	
近・現代	・イタリアンブーム、エスニックブームに続き、激辛ブームも。	

日本では、古くからスパイスを使いこなしてきた国々とは異なり、湿潤で豊かな自然に囲まれ海や山の幸を比較的入手しやすく、素材の持ち味を活かすような調理法が多いため、素材にアクセントをつける程度に少量を添えるような“薬味”的な使われ方が主流でした。

日本のスパイスは限られた種類で辛さを伴い、魚にまつわるものが多く、しょうが・山椒・わさび・にんにくなどが代表的な和風スパイスです。一方、身近にあり生活の中で使ってきた、たで・大葉・ねぎ・よもぎなどは日本のハーブといえます。

定番の薬味にはこんな意味があった!

風味や味わいだけでなく、季節感の演出など、さまざまな役割を果たす薬味。料理との組み合わせをご紹介します。

焼き魚 ×
はじかみしょうが(棒しょうが)



新しょうがの早どりした茎部分を使う棒しょうが。味・見た目の清涼感で夏の彩りとして焼き魚のあしらいによく使われる。季節感の演出だけではなく魚の臭みが和らぐ、口の中をさっぱりとさせる効果も有。残さず味わってこそあしらいとしての良さが堪能できる。

そうめん ×
みょうが



夏みょうがの旬は6月から8月頃。淡白な味わいのそうめんにみょうがを合わせると、華やかな色と独特の香りが添えられ、味だけではなく視覚・臭覚で楽しめる。色つやが良く丸みがあり身がしまったものを選ぶと良い。

カツオのたたき ×
薬味ミックス



カツオの生臭さをとるにんにく、大葉・しょうが・ねぎなどの薬味。数種をミックスすることで、食べ進む中、味わいの変化が楽しめることも魅力。



世界で数多く使われているスパイスで辛さを伴っているものはわずかです。スパイスやハーブそれぞれの特徴を生かした料理はもちろん、ガーデニングやアロマセラピーなど生活全般に香りと潤いを取り入れてみましょう。

次号へつづく

参考資料：農林水産省 aff
エスピー食品株式会社 HP「知る・学ぶ」
全日本スパイス協会 HP

～ スパイス&ハーブは料理のマジシャン! ～



十八番

歌舞伎、七代目市川團十郎が市川家代々の当たり芸十八番を「歌舞伎十八番」としたことに由来
台本が箱に入れられて大切に保管されていたことから“おはこ”と読む

