

第26回 個性づくりテーマ展示  
百薬の長！お酒

展示期間 8月29日～10月29日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

お酒は「百薬の長」と言われるように、適量を適正な方法で飲むことは、医学的にも健康的にも良いと言われ、社会生活を営む上でも効用があります。その効果として、睡眠を促す、動脈硬化を予防する、食欲増進、ストレス解消などがあります。しかし飲みすぎれば、肝臓やすい臓を悪くするなどといったアルコール性の肝障害や、アルコール依存症になる可能性も少なくありません。

今回は、上手なお酒との付き合い方や、お酒が健康とどの様に関わっていくのかについて考えてみようかと思えます。

中野区立南台図書館

03-3380-2661

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014



# 百薬の長

## アルコールも飲み方次第

お酒は人類の歴史とともに、人々のよきパートナーとして存在してきました。また、昔から「酒は百薬の長」と言われ、適量であれば、精神や健康にもプラスとなるばかりか、社会生活を営む上でも効用があります。

### お酒の効用とは？

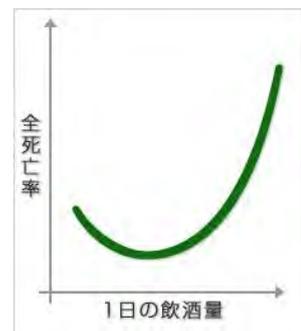
- ① ストレスを発散させる
- ② 免疫力を高める
- ③ ガンを抑制する
- ④ 脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ
- ⑤ 血糖のコントロールを良好にする
- ⑥ ボケ（認知症）やアルツハイマー病を防ぐ
- ⑦ 胃液の分泌を促して食欲を増し、消化を助ける
- ⑧ 鎮静、熟睡、疲労回復を促す

『酒は最高のサプリメント』 山本祥一郎／著より

### 身体的効用

適量のお酒を適正に飲んでいる人は、お酒を全く飲まない人や大量に飲む人に比べて、長生きすると示唆されています。お酒の効用を医学的な面から裏付けるデータがあり、これを示すグラフの描かれた曲線がアルファベットの「J」に似ていることから、「Jカーブ効果」と呼んでいます（右図参照）。

心臓病、脳梗塞、糖尿病、認知機能などでJカーブ効果が現れるとされています。飲酒量と死亡率との関係もこのパターンをたどることが分かっています。



『Jカーブ効果』

## 正しいお酒の飲み方って？

「適正飲酒」どのようなことでしょうか？

それを分かりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10ヶ条」です。

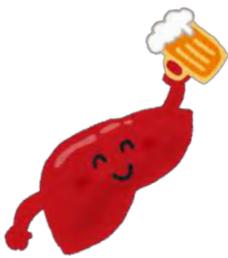
1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：社団法人アルコール健康医学協会より

# 「適量」とは??

適量には個人差があるので、まずは自分の適量を知りましょう。社団法人アルコール医学協会によると、一般的に、約1~2単位のお酒を限度とするようにすすめています。

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるでしょう。



◎お酒の1単位（純アルコールにして20g）

ビール（アルコール度数5度）・・・中びん1本（500ml）

日本酒（アルコール度数15度）・・・1合（180ml）

焼酎（アルコール度数25度）・・・0.6合（110ml）

ウイスキー（アルコール度数43度）・・・ダブル1杯（60ml）

ワイン（アルコール度数14度）・・・1/4本（180ml）

缶チューハイ（アルコール度数5度）・・・1.5缶（520ml）



出典：社団法人アルコール健康医学協会より

## お酒の健康的な飲み方・楽しみ方

### ◎健康的な飲み方は？

お酒は飲む人の緊張を緩和し、心身にやすらぎを与えてくれます。適度な酔いに適正飲酒は欠かせません。また、飲酒時の料理も重要です。料理を食べながらお酒を飲むと、何も食べずに飲む場合に比べて、酔いがやわらぐと感ずることがあります。この効果は飲む人によって異なり、適度な酔いには料理を食べながらペースを守って適量を飲む心掛けが必要です。

体に吸収されたアルコールは肝臓に運ばれ、最終的に水と炭酸ガスに分解されます。人間が持っているこの分解力には個人差があり、この力が強いほどアルコールに強い体質といえます。この分解力を一時的に活発にする作用のある**ステイン**は肉類などに、**ブドウ糖**はごはんや麺類などに、**果糖**はフルーツなどに多く含まれています。食べる料理の種類にも注目してみてください。

#### ビール

ビールのおつまみには、塩を振った枝豆やポテトチップスとの相性が抜群。また、中華料理や焼き肉などの油を流して口中をリフレッシュする効果にすぐれています。

#### ワイン

白ワインは魚介類料理との相性が良く、赤ワインは肉料理との相性が良いです。

#### ブランデー・リキュール

フルーツブランデーなどは、食後のストレート1杯に消化を助ける働きがあると言われています。また、食前に飲むリキュールは、食欲を増進し楽しい食事の幕開けとなります。食後には、生理的にも胃腸を刺激し、消化の助けになります。

『うまい酒の科学』

酒類総合研究所／著より



# 展示資料の紹介



『お酒が減らせる練習帳』

樋口 進 (著)

株式会社メディカルトリビューン 2013年

498.3 ヒ



「お酒を飲みすぎている…」と思っている、なかなかやめられるものではありません。親しい人や新しく出会った人などのお酒は格別のものがあり、お酒をやめるのに踏ん切りがつかないものです。それならば、まずはお酒の量を減らすことから始めてみませんか？

本書は、飲酒のアドバイスを言っている専門家たちの間で、有効とされている方法をもとに作成した練習帳となっているので、減酒が達成できるように構成されています。

減酒に踏み切る第一歩として、まずはこの練習帳を試してみたいかがでしょうか？



『酒は最高のサプリメント』

山本 祥一郎 (著)

株式会社ペガサス 498.3 ヤ



著者：山本祥一郎氏は、1968年から酒に関する本を書き続けてきました。これまでに52冊の本を書き、その内の8割近くは酒をテーマとしています。本書は、いわば「飲まねばかけぬ・書かねば食べぬ」という、四十年余りに及ぶ、酒をテーマにした著述生活から得た、実践的な飲酒による健康法が綴られています。書名の通り、ほどほどならお酒は最高のサプリメントであると思いますが、ではほどほどの量とはどのくらいなのでしょう？

そのヒントがこの本には項目ごとに短くまとめられており、とても読みやすくなっています。

お酒と長く付き合うための健康管理の知恵とは？

酒と少しでも長く付き合うためのコツをまとめた一冊です。



# お酒と健康 図書リスト

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
個性派ビストロの魚介料理	佐藤 幸二/著 他	柴田書店	2015	596.3 コ
野菜でつまみ	鈴木 薫/著	学研パブリッシング	2015	596.3 ス
旬の魚とうまい酒を楽しむ 春夏編	ラズウェル細木/監修	総合図書	2015	664.6 シ
日本酒をまいにち飲んで健康になる	滝澤 行雄/著	キクロス出版	2015	498.5 タ
楽ウマ！チーズレシピ	梶田 泉/著	宝島社	2015	596.3 カ
家庭でつくる薬膳薬酒	謝 敏琪/著	金園社	2015	498.5 シ
わたしのとっておきワインのつまみ	高橋 雅子/著 他	家の光協会	2014	596 ワ
旬の魚とうまい酒を楽しむ 秋冬編	ラズウェル細木/監修	総合図書	2014	664.6 シ
つまみ	飛田 和緒/著	主婦と生活社	2014	596 ヒ
ナッツダイエット	白澤 卓二/医学監修	主婦と生活社	2014	498.5 ナ
マッコリの正体	ホ シミヨン/著	亜紀書房	2013	588.5 ホ
ワインでやせる！ 糖質オフのおつまみダイエット	牧田 善二/著	成美堂出版	2012	498.5 マ
酒は最高のサプリメント	山本 祥一郎/著	ペガサス	2012	498.3 ヤ
男を正すつまみ	岩崎 啓子/監修	保健同人社	2011	596 オ

リストに載っていない資料もございますので、棚をご覧ください。

# お酒と健康について調べてみよう

お酒と健康についてより知識を深めたい方のために、ここでは、お酒と健康についての資料・情報の調べ方を紹介します。

## 1. 情報検索のキーワード

お酒と健康について調べる際に、幾つかのキーワードがあります。これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

お酒／健康／飲酒／飲料／禁酒／酒は百薬の長／減酒  
日本酒／ワイン／ビール／アルコール／医学／酒類／醗酵



## 2. 基本的な情報を調べる

### イ. 用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2007年(便覧のみ 2009年)	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2015 自由国民社 2015年	R031 ゲ 15(中央) 031 ゲ 15(本町)	中央、本町図書館 (館内閲覧のみ)
南山堂医学大辞典 第20版 南山堂 2015年	490.3 ナ	南台図書館

### ロ. テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
498.3	健康法	588.5	醗酵工業 酒類	596.7	飲料:酒など



### ハ. お酒と健康に関する図書を調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
ワインの基礎知識 榎(えい)出版社	588.5 ワ	南台図書館
日本酒入門 寺田 好文／著 ダイヤモンド社	588.5 テ	南台図書館
知識ゼロからのビール入門 藤原 ヒロユキ／著 幻冬舎	588.5 フ	南台図書館

★中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者開放端末（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>



★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

⇒東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

二. 雑誌・新聞を探す

原紙（朝日・毎日・読売・産経・東京・日経）→南台図書館1階新聞コーナーにあります。  
毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内



● 厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎 第5号館 TEL:03-5253-1111  
【e-ヘルスネット】

→<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-002.html>

● 公益社団法人 アルコール健康医学協会

〒113-0033 東京都文京区本郷3-25-13 グラン, フォークスV本郷ビル4階 TEL:03-5802-8761

→<http://www.arukenkyo.or.jp/health/proper/index.html>

● 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

〒113-0033 東京都文京区本郷3-25-13 グラン, フォークスV本郷ビル4階 TEL:03-5802-8761  
【アルコール性肝炎】

→<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

● 公益社団法人 全日本断酒連盟

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-2-2 エスコート神田岩本町101号 TEL:03-3863-1600

→<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

☆中野区公式HPからも確認できます

→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



中野区立南台図書館  
2015年8月29日作成

# 南台図書館からのお知らせ



## 秋のおたのしみ袋の貸出について 10月17日(土)・18日(日)

1階児童新刊コーナーにて、おたのしみ袋の貸出を行います。  
乳児向け、幼児向け、小学校低学年・中学年・高学年向けの絵本や読み物を  
それぞれ3～4冊ずつ入れた袋をご用意いたします。  
南台スタッフが選んだおすすめの本を、この機会に是非読んでみて下さい。

## 南台図書館は蔵書点検・工事のため

10月19日(月)～23日(金)まで休館します。

蔵書点検では、当館所蔵の図書や視聴覚資料の登録データと実物の  
データに違いがないか、1点ずつ照らし合わせる作業を行います。

この作業によって、データ・ラベル・配架場所の誤りや  
不明になっている本がないか等をチェックします。  
また同時に、書架の清掃や調整なども行います。

この期間中は、通常のサービスは利用出来ませんが、  
ブックポストへの図書の返却のみ可能です。  
(視聴覚資料や、他の自治体から借用した資料の  
ブックポストへの返却はできません。)



利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、  
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。