

# 保健室だより

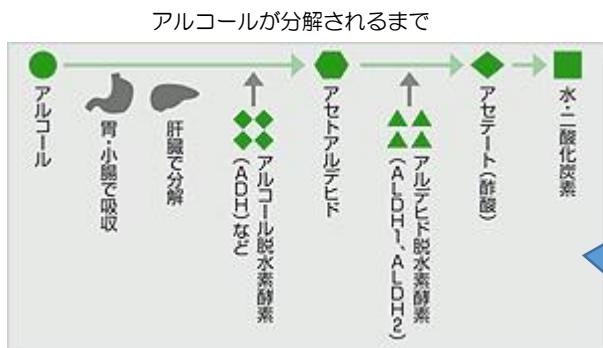


令和7年1月発行  
大正大学 保健室

成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件・事故につながりやすく、事件等が起きた時には、社会的にも大きな影響を与えます。これを未然に防止するためには、20歳未満の者が「なぜ自分たちはお酒を飲んではいけないのか」を理解する必要があります。お酒が飲めるのは、かっこいいことでも何でもないです。飲酒できる年齢までは、自分の心身の成長と将来の人生設計に向けて、興味本位の飲酒や大人からの誘惑には負けないようにしましょう。

## アルコールを飲むと体はどうなる？

アルコールは、飲むと胃や腸からすぐに吸収され血液によって全身に行き渡ります。体内に入ったアルコールの大部分が肝臓で代謝されます。



アルコールの分解能力は一人ひとり違います  
体质によっては、年齢に限らずお酒が飲めない人も一定数います。

アルコールに対する日本人の体质  
アセトアルデヒドが全く分解できない人 約4%  
アセトアルデヒドの分解が遅い人 約40%

## 20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

### 1. 脳の神経細胞を破壊します。

アルコールを大量に長い年月飲み過ぎると脳が縮んできます。特に脳が未完成の20歳未満の者では起こりやすいのです。そのため学校生活への不適応、学業不振などにつながります。



### 2. 男らしさ、女らしさが妨げられます。

性腺が萎縮して、勃起障害、月経不順になる可能性があります。

### 3. 若者はアルコールを分解する酵素の働きが未発達です。

過度の飲酒をした場合、急性アルコール中毒になる危険性が大人に比べ高くなります。



### 4. アルコール依存症になりやすくなります。

20歳未満の者は心身が未発達なため適度な飲酒をするという判断力もなく、自己規制がききません。

20歳未満のときから飲酒すると次第に飲酒量が増え、飲まないと落ち着かなくなってしまいます。そして大量のお酒を毎日飲むようになり、アルコール依存症になってしまいます。



### 5. 将来の可能性を奪ってしまうことがあります。

お酒の酔いは他の楽しみ方を学ぶ意欲をなくします。

## 20歳になっても！男女で違う、飲酒のリスク

女性は、男性に比べてより少ない飲酒量、より短期間（男性の半分）でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害など、アルコール性の内臓疾患になってしまいます。

この理由は、女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさが小さいことがあります。また、体脂肪は男性より多いので、その分だけ水分が少ないといえます。アルコールは脂肪には溶けにくいため、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなります。さらに、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれています。

女性にとっての適量は、男性よりも少量であるという認識をもちましょう。



## 飲んでもいいの？ノンアルコール飲料

ノンアルコール飲料とは、ノンアルコールビール、ノンアルコールワイン、ノンアルコール蒸留酒など、アルコール度数が0.00%（厳密には1%未満）で、味わいが酒類に類似しており、満20歳以上の成人的飲用を想定・推奨しているものです。

ノンアルコール飲料は未成年者が飲用しても体に害はなく、法律に触れませんが、中高生の約30%が飲用している実態から、飲酒に興味を持つきっかけ、さらに将来的に依存症を引き起こす危険性があり、酒類業界によるアルコール関連広告の自主的制限、メーカーから販売店での年齢確認が通達されています。

0%

1%未満であれば  
標記可能  
＝アルコールが  
含まれている

### 標記に注意！

ノンアルコール飲料は、厳密にはアルコール度数が1%未満のものを指します。20歳を過ぎてから飲む場合でも標記に注意する必要があります。



0.00%

基本的にアルコール  
は含まれていない

## 1月のレシピ

### かぶとベーコンのスープ



#### 材料（1人分）

かぶ 2分の1個  
ベーコン 1枚  
牛乳 100cc  
水 100cc

コンソメ  
コショウ

小さじ1  
少々



#### 作り方

- 1 かぶは葉を切り分けておき、皮をむいて8等分に切る。葉は3センチに切っておく。
- 2 ベーコンは1センチ幅に切る。
- 3 耐熱ボウルに、かぶとベーコンと水を入れて、ラップをふわっとかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- 4 コンソメと牛乳とかぶの葉を加えよく混ぜて、さらに電子レンジで1分から1分30秒加熱する。こしょうを加えて完成。

## 今月の花

1月の花：シクラメン  
花言葉：「憧れ」「内気」

