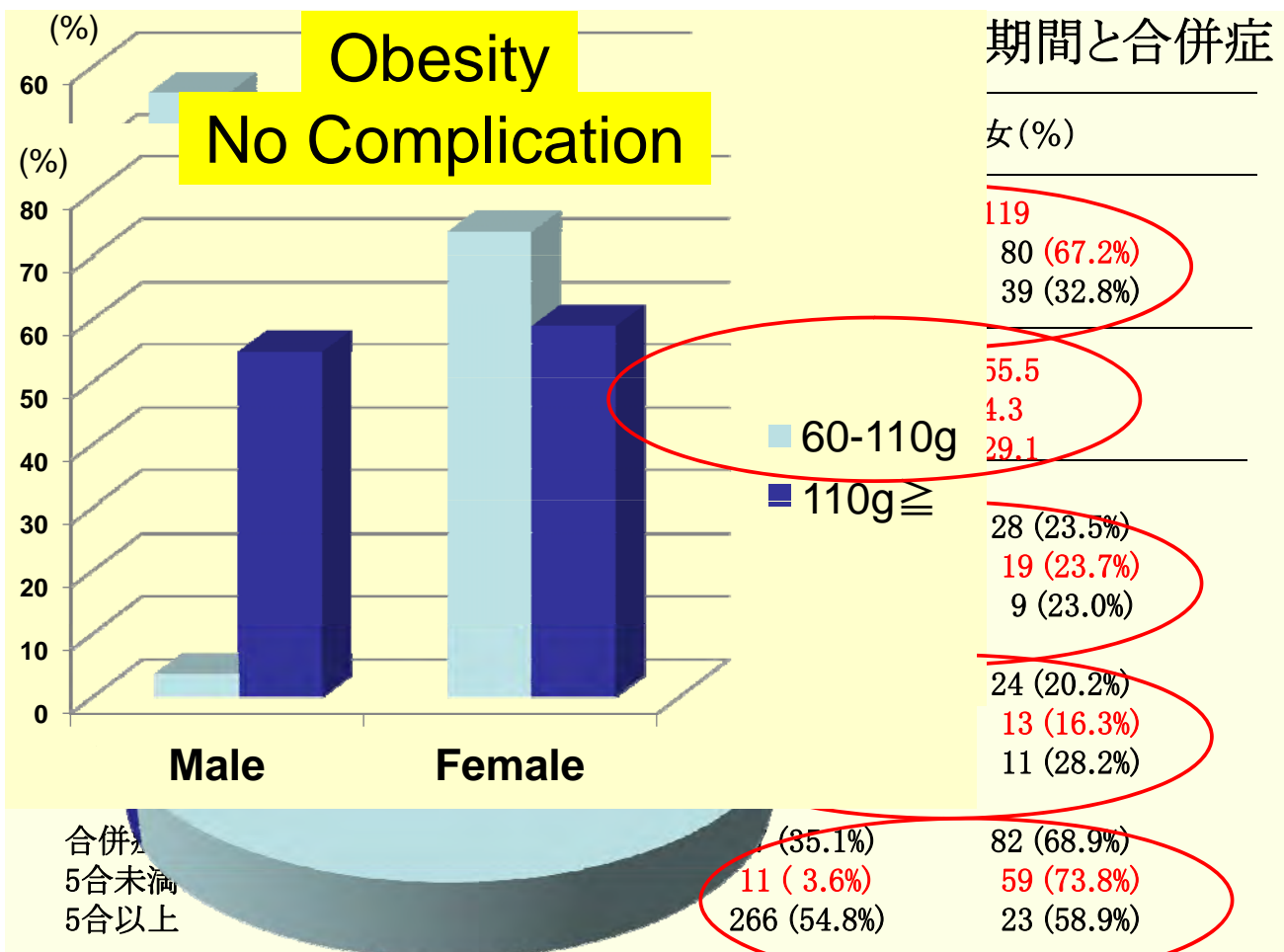


アルコール摂取量とBMIの関係

年齢	飲酒量		
	23g未満	23-46g	46g以上
40-49歳	23.8	23.5	24
50-59歳	23.6	22.8	23.5
60-69歳	22.3	22.7	22.3



食育



酒育

酒は百薬の長

過ぎては害あり

貝原益軒

「養生訓」

1712年

酒を多く飲んで、飯を少なく食ふ人は、命短し
酒は半酔にのめば、長生の薬となる

酒を多く飲んで、飯を多く食らう人は 命短し

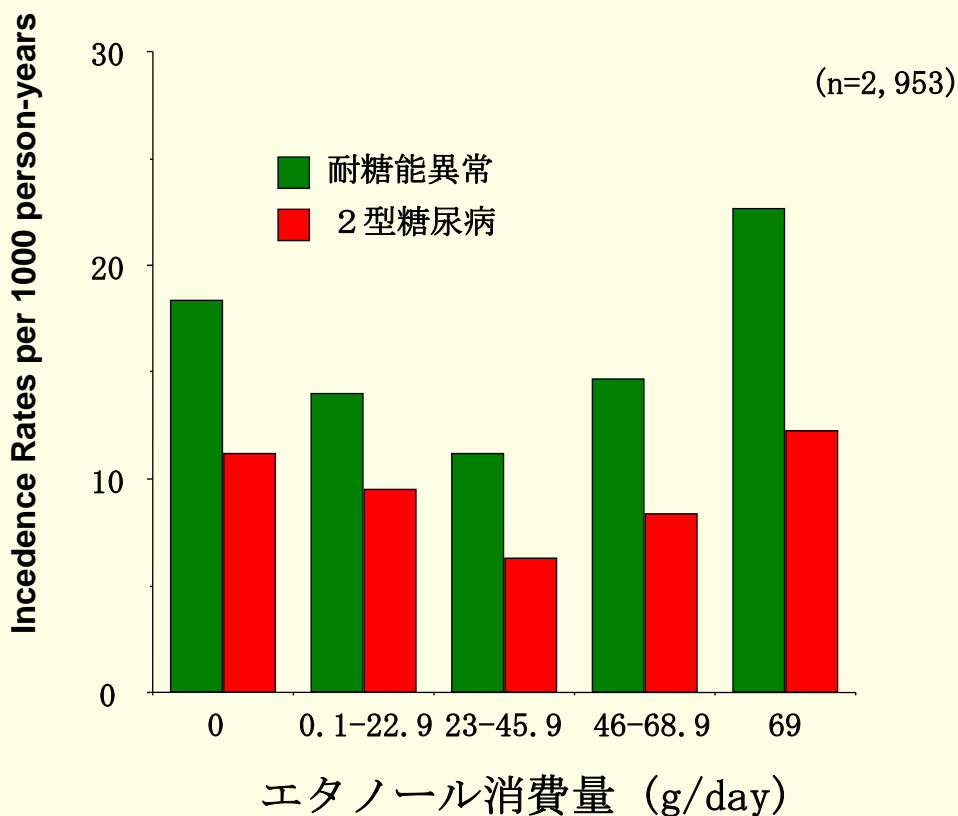
ほどほどに、程がわかれば こうならぬ

堀江義則

「山王訓」

2012年

耐糖能異常ならびに2型糖尿病の発症率



(N Nakanishi, Diabetes Care, 2003;26:48-54)

飲酒は2型糖尿病の発症の確率を下げるが、既に糖尿病治療をしている方がお酒を飲んで良くなるということではない

飲酒量別に見た高尿酸血症患者の割合

