

研究・調査報告書

報告書番号	担当
3 8 2	独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
The healthy alcohol intake for the Japanese population is less than that for Caucasians 日本人にとっての健康的なアルコール摂取量は白人のそれよりも少ない	
執筆者	
MITSUI T., GODA T., KASEZAWA N.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Nutr Res、Vol.27 Page.478-482 (2007)	
キーワード	
適量飲酒、日本人、人種差、アルコール不耐症	
要 旨	
<p>多くの疫学研究で1日当たり20～30gの適量飲酒が冠状動脈性心臓病リスクを減少させることが示唆されている。日本人ではアルコール不耐症がより頻繁に見受けられるにも関わらず、多くの研究で同様な結果が得られている。一方、適量飲酒であっても高血圧、肝硬変、慢性膵臓炎などの他の疾患のリスクが上昇する。筆者らは冠状動脈性心臓病以外の指標を調べて適量飲酒量を定めるべきであると考え、身体的特徴、血液組成(特に過剰飲酒のマーカーであるガンマグルタミルトランスフェラーゼ)、栄養摂取状況を1802名の男性と708名の女性を定期検診で調査した。参加者をアルコール摂取で分類し、直線回帰分析で摂取量と変数の関係を性別ごとに調べた。男女ともにおいてリポタンパク質への良い効果が見られたが、顕著にガンマグルタミルトランスフェラーゼが上昇し、非摂取グループに比べて10.1～20gを摂取するグループの男性では参照範囲を超える高い値を示した。以上から、日本人の適量飲酒量は西洋人の適量飲酒量である1日当たり20～30gよりも少ないことが示唆された。</p>	