

Q お酒はもの忘れに良いと聞いたことがあります。

A 適量の飲酒は、もの忘れを予防する可能性があるという研究もあります。お酒は嗜好品しこうひんですので、嗜む程度たしなにしましょう。

#### 解説

お酒は適量であれば、食欲を増したり血流を良くしたり、緊張をほぐしたりするなど様々な効果があるとされています。適量とは日本酒であれば1合、25度の焼酎であれば2/3合、ビールは中瓶1本、ワインはグラス2杯程度とされています。

お酒は飲みすぎると認知症や高血圧、糖尿病など様々な病気を招きやすく、転倒する危険もありますので、持病がある方は必ず、主治医に飲酒量を確認してください。

また、お酒を飲めない方は少量であっても、健康を損なう可能性が考えられます。健康に良いと言われていても、無理に飲む必要はありません。飲める方も適正な量を守って楽しみましょう。