

酒類の健康効果と飲酒許容範囲

酒の種類	健康影響 スコア (0～100)	コメント	メリット 量	メリット成分（具体的一覧）	デメリット 量	デメリット成分（具体的一覧）	メリットが 残る量	メリット が消える 量	完全に デメリット化 する量
赤ワイン	75	ポリフェノール量が圧倒的で、少量飲むなら最も有利	非常に多い	レスベラトロール、ケルセチン、カテキン、アントシアニン、タンニン、有機酸（酒石酸・リンゴ酸）、テルペン類、ビタミンB群、カリウム、マグネシウム	中	エタノール、アセトアルデヒド、ヒスタミン、タンニン過剰、亜硫酸塩（SO ₂ ）、糖質（微量）、胃粘膜刺激成分	50～150ml	200ml	300ml以上
白ワイン	65	有機酸・テルペンが多く、赤より弱いが高評価	多い	フラボノイド、有機酸（クエン酸・リンゴ酸）、テルペン類、酵母由来アミノ酸、微量ミネラル	中	エタノール、アセトアルデヒド、亜硫酸塩（SO ₂ ）、糖質（甘口）、酸による歯のエナメル質溶解、ヒスタミン（少量）	50～120ml	180ml	250ml以上
日本酒（清酒）	55	麴・酵母のメリット大だが、糖質が多い	多い	アミノ酸（アラニン・グルタミン酸・アルギニン）、有機酸（コハク酸・乳酸）、フェルラ酸、コウジ酸、ペプチド類、ビタミンB群、β-グルカン、香気成分（エステル類）、亜鉛、マグネシウム	中～高	エタノール、アセトアルデヒド、糖質（多い）、プリン体、ヒスタミン（微量）、ナトリウム（料理併用時）、血糖急上昇、依存性	30～80ml	120ml	180ml以上
どぶろく・発酵酒	55	発酵食品として優秀だが、糖質が多い	多い	乳酸菌由来有機酸、麴酵素（アミラーゼ・プロテアーゼ）、アミノ酸、ペプチド、ビタミンB群、β-グルカン、香気成分、微量の乳酸菌	中～高	エタノール、アセトアルデヒド、糖質（多い）、乳酸過剰、ヒスタミン、雑菌混入の可能性（自家製）、血糖急上昇	30～70ml	100ml	150ml以上
ビール	45	ホップ成分は良いが、プリン体・糖質が多い	中	キサントフモール（ホップ由来）、ビタミンB群、乳酸、アミノ酸、ミネラル（カリウム・マグネシウム）、β-グルカン、ホップのフィトケミカル	中～高	エタノール、アセトアルデヒド、プリン体（多い）、糖質（麦芽由来）、炭酸ガス（飲酒量増加）、胃酸分泌過剰、内臓脂肪増加	100～250ml	350ml	500ml以上
薬酒（ハーブ酒）	40	植物薬理成分は強いが、アルコール濃度が高い	多い	テルペン類、フラボノイド、リグナン、サポニン、ポリフェノール、植物由来有機酸、香気成分（揮発性物質）	高	エタノール（高濃度）、アセトアルデヒド、植物アルカロイド（種類による毒性）、サポニン過剰、強いテルペン類（肝代謝負荷）、糖質（加糖タイプ）	10～30ml	50ml	80ml以上
果実酒（梅酒・ゆず酒など）	35	果実成分は良いが、糖質が圧倒的に多い	中	クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ポリフェノール、フラボノイド、テルペン類、ビタミンC（微量）、果実由来フィトケミカル	高	エタノール、アセトアルデヒド、糖質（非常に多い）、フルクトース（肝脂肪蓄積）、酸による歯のエナメル質溶解、保存料（種類による）	20～50ml	80ml	120ml以上
蒸留酒（焼酎・ウイスキー）	10	有益成分ほぼゼロで、アルコール毒性が純粋に強い	ほぼゼロ	微量の熟成由来テルペン・エステル類（極少量）	非常に高い	エタノール（高濃度）、アセトアルデヒド、コンジェナー（不純物：頭痛・二日酔い）、胃粘膜刺激、依存性、睡眠質低下、血圧上昇	5～15ml	20ml	30ml以上