



お酒との上手な付き合い方



忘年会にクリスマス、新年会とお酒を飲む機会が多くなる年末年始。適量のアルコールは健康にも良いといわれていますが、飲みすぎは血糖値や中性脂肪、尿酸値を上げ、肝機能を低下させる要因となります。ポイントをおさえて、お酒と上手に付き合いましょう。



望ましい飲酒量

お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量で1日20～25g程度とされています。ただし、不快な酔いの症状が出やすい方や女性、高齢者などは、この基準より少なめを心がけましょう。また、週に2日はお酒を飲まない日を設け、肝臓を休ませましょう。

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



日本酒
1合
(180ml)

or



ワイン
2杯
(240ml)

or



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

or



焼酎(35%)
0.4合
(72ml)

or



ビール
中瓶1本
(500ml)

お酒を飲むときに摂りたい栄養素

ナイアシン (まぐろ・かつお・さば・レバー・落花生等)

ビタミンB群の一種でアルコールを肝臓で分解する際に消費されます。ナイアシンが不足するとアルコールの分解が追いつかず、吐き気やおう吐などの悪酔いが起こります。

ビタミンB₁ (豚肉・枝豆・大豆製品・鮭・たらこ等)

アルコールの分解がナイアシンだけで追いつかなくなると、ビタミンB₁もアルコールの分解のために消費されます。

たんぱく質 (鶏ささみ・大豆製品・チーズ等)

肝臓でのアルコール代謝を高める働きをします。特にチーズなどの乳製品は、飲む前に摂ることで胃壁を保護し、アルコールの吸収を穏やかにしてくれます。

オススメおつまみ



刺身



焼鳥レバー



冷奴



枝豆



チーズ



サラダ

おつまみを選ぶときのポイント

- ❖ たんぱく質やビタミンB₁を含む冷奴や枝豆などを積極的に摂りましょう。
- ❖ アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいため、サラダやお浸し、和え物等の野菜・海藻類・きのこ類を使った料理をプラスしましょう。
- ❖ 揚げ物や加工食品は脂質や塩分が多く含まれているため、食べ過ぎに気をつけましょう。

