



アルコールとの付き合い方

年末が近くなると、お酒を飲む機会が増えてくる方が多いのではないのでしょうか。お酒は、飲み方によって胃腸に負担をかけたり、アルコール性肝障害などをひきおこす原因ともなります。今回は身体に負担をかけない、上手なお酒の飲み方をご紹介します。

アルコールは、適量であれば心血管疾患のリスクを抑制し、ストレス解消にも効果があるとされています。しかしその一方で、エネルギー以外の栄養素はほとんど含まないので、何も食べずにお酒を飲んだり、つまみの組み合わせによっては栄養障害を招く恐れがあります。また、空腹時の飲酒は酔いがまわりやすい上に消化管の負担が大きく、急性胃炎の原因ともなりえます。



楽しくおいしくお酒を飲むために、飲酒の量やおつまみの内容などを見直しましょう。

飲酒の適量ってどの位？

アルコールを多くとりすぎると肝障害を引き起こす危険性があります。



「健康日本21」では、“適量”の目安として1日平均純アルコール20gとしています。

《純アルコール20gの目安》



ビール
(中瓶1本)
約500ml



ワイン
(グラス1.5杯)
約200ml



清酒
(1合)
約180ml

そのほかにも
 ・ウイスキー・ブランデー：ダブル(60ml)
 ・焼酎：1/3合強(約70ml)

※ “適量”には個人差があり、アルコール処理能力が低い方や飲酒習慣のない方、薬を服用している方、妊娠・授乳中の方の飲酒は控えた方が良いでしょう。また、女性の適量は上記よりも少なくなります。

おつまみの選び方

何も食べずに空腹でお酒を飲むと、アルコール性肝障害や低栄養気味になりやすくなります。おつまみをしっかりとっていても、その内容によっては肥満などの原因を作ってしまうので、食品の組み合わせを考えて、バランスの良い食べ方を心がけましょう。



《そろえて摂りたい3種の栄養》

- ① **炭水化物** (ご飯・パン・麺に多い) …… おにぎり、お茶漬け、焼きうどん、チャーハン
- ② **たんぱく質** (魚介・肉・卵・大豆製品・乳製品に多い) …… 焼き魚、刺身、焼鳥、冷奴、オムレツ、チーズ
- ③ **ビタミン・ミネラル** (野菜に多い) …… サラダ、冷やしトマト、もろきゅう、野菜炒め

お酒を飲む前に

飲酒前の水分のとりすぎは胃粘膜を流してしまうので、胃の負担を重くして酔いやすくなります。逆に、牛乳などの乳製品をとっておくと、胃の負担や酔いが軽減されます。



季節の食材

ぶり



9月頃から春にかけて(天然ものは冬)が旬。わかし、いなだ、わらさなど、成長に伴って名前のかわる出世魚です。

★DHA、IPA(EPA) …… 中性脂肪を下げ、虚血性心疾患や高血圧を予防します。

★タウリン …… 肝臓や心臓の働きを強化したり、血中コレステロールを下げる作用があります。

など、良質なタンパク質や脂質を含んでいます。

選び方：身は弾力があるもの。

調理法：刺身や照り焼き、ぶり大根や煮魚など。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

