

すずらん薬局グループが贈る

とっても
気になる

健康と食通信 No.2



今回の
テーマ

「お酒と上手に 付き合いましょう」



年末のお楽しみ、忘年会のシーズンがやってきました。この時期は、何かとアルコールを飲む機会が多くなるのではないのでしょうか。アルコールは『百薬の長』とも言われ、“適量”を飲むのであれば体にも良いとされています。しかし、飲みすぎると体にさまざまな障害を引き起こします。

いつまでも健康で、おいしくお酒を飲むためにもご自分の飲み方を見直してみましょう。

1 1日のお酒の適量は どれくらいでしょうか

お酒を全く飲まない人と毎日適量を飲む人を比べると、適量を飲む人のほうが長生きをするといわれています。お酒には、良い働きをする善玉コレステロールの増加、ストレスを和らげる効果、血管拡張作用があります。これが、『百薬の長』と言われる所以です。

◎アルコール30mlに値するお酒の量

種類	およその量
日本酒(15.5%)	180ml(1合)
ウイスキー(40%)	75ml(ダブル杯強)
ビール(5%)	600ml(大瓶1本弱)
ワイン(11.5%)	180ml(ワイングラス3杯)

※()内は平均のアルコール濃度です。

★健康を害さないアルコール量
1週間・・・200ml以内
1日・・・30ml以内

健康のためにも、2～3日飲んだら1日休むペースで飲みましょう!

これは健康な人の適量です。疾患のある人は量を減らしたり、禁酒しなければならない場合もあります。疾患がある場合には、医師または栄養士に相談しましょう。

2 お酒を飲む時に気をつけたい 6つのポイント

- ①できるだけ空腹時に飲まない。
肝臓や胃に負担がかかります。何か少しでも食べてから飲みましょう。
- ②良質のたんぱく質(煮魚、焼き魚、冷奴、枝豆など)と一緒に摂る。
ただし、食べすぎには注意です。
- ③脂質や塩分の多いおつまみはなるべく避ける。
高血圧の原因にもなりますので、薄味のおつまみを選ぶようにしましょう。
- ④野菜料理(生野菜のサラダ、ほうれん草のお浸しなど)を2品以上選ぶ。
野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは、アルコールを分解する際に必要です。
- ⑤自分のペースで飲む。
適量をマイペースで飲むのが本当のお酒の楽しみ方です。かけつけ3杯や、勧められるままについ飲むのはやめましょう。
- ⑥人にお酒の無理強いをしない。
人それぞれのペースを認め、無理強いしないのがお酒を飲むマナーです。

3 お酒を飲みすぎると どうなるのでしょうか

お酒を飲むとアルコールは吸収されて血液中に入ります。アルコールは肝臓で分解されアセトアルデヒドになり、さらに代謝されて酢酸と水素に分解されます。そして、最終的に体にとって害のない炭酸ガスと水に分解され、体の外に排出されます。

しかし、アルコールを多量に摂取すると、肝臓の解毒作用がアルコールの量に追いつかず、肝臓はオーバーヒートしてしまいます。その結果アルコール性脂肪肝になり、最終的にはアルコール性肝硬変になる可能性を高めてしまいます。

この解毒作用は個人差があり、代謝が早い人・遅い人、少しのアルコールしか解毒できない人など様々です。このことがアルコールに強い人・弱い人といわれる要素になります。

4 お酒のおつまみに **最適** “栄養士おすすめ”一品料理

「大豆と鶏肉の含め煮」

エネルギー: 235kcal | たんぱく質: 26g

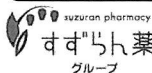
材料	2人分
大豆	大さじ4
水	1カップ
鶏ささみ肉	中2本
凍り豆腐	20g
ねぎ	24cm
しょうが	1/2個
だし汁	1と1/5カップ
酒	小さじ3強
しょうゆ	小さじ3
砂糖	小さじ2

作り方

- ①大豆はよく洗って3倍の水にひたし、一晩おく。
- ②鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら大豆を入れる。再び煮立ったところで弱火にし、あくをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- ③鍋にaと凍り豆腐、鶏ささみ肉、ねぎ、しょうがを加えて肉が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を煮汁ごと加え、煮汁が無くなるまで煮る。

●このコーナーに関するお問い合わせ・資料請求は、お電話がまたは裏表紙にて、お気軽にどうぞ。

“RUCを見た”と
お問合わせください。



すずらん薬局グループでは、全国どこの医療機関の処方箋も受け付けております。予約制の栄養相談も、随時行っております。

●その他、ご不明な点は、有限会社薬まうく“RUC”お問い合わせまで。

すずらん薬局
グループ

株式会社ホロン
広島市中区袋町4-3 港口ビル4F

☎082-244-6475 FAX 082-244-6484

☎082-509-1905