



年末・年始を上手に乗り切る！



これからのシーズン、忙しさに加えお付き合いの機会も増え、否応もなく生活のリズムは乱れがちに…。体調を損ねる前に、ちょっとした『自分のための思いやり』を探してみませんか。

1. お酒は楽しく飲みたいもの、後遺症を残さない法

無理矢理は絶対禁止

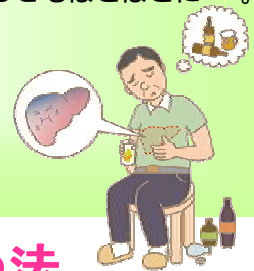
アルコールは肝臓に運ばれ、酵素によって分解されます。この酵素の量は個人差があり、お酒に強い人と弱い人がいます。自分流で楽しむこと、それが一番！

アルコールの分解には時間がかかる

缶ビール1缶・焼酎0.5合を分解するのに要する時間は3時間。たくさん飲めば飲むほどあなたの肝臓はフル操業しなくてはなりません。適量は“ホロ酔い気分”まで！

肝臓に余分な貯金が

肝臓の処理能力を超えると、中性脂肪として貯金されます。この貯金は内臓脂肪、体重に変化はなくても脂肪肝として結果は残ります。この貯金は、“ご馳走”も原因！おいしさもほどほどに…。



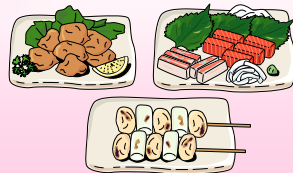
2. 肝臓をいたわりながらアルコールと付き合う法

カラ飲み、絶対禁止！

自称“お酒に強い”人は、あまり食べずに飲むことを得意？にしている方が多いようです。これはむしろ自虐的行為、頑張っている肝臓のためにも、上手に食べながら飲んでください。

ご馳走に要注意！

宴会の席の食事は、高エネルギー・高たんぱく・高脂肪食です。アルコールが即エネルギーとして消費されることはありませんし、その上肝臓を守るという感覚でたっぷり食べるというのでは…かえって肝臓に負担をかけることとなります。



ビタミン・ミネラル不足にご用心！

一番不足しやすい食品は、ビタミン・ミネラルの供給源“野菜”です。たんぱく質だけが肝臓を守るわけではありません。適量の肉・魚・卵・豆腐に加えて、倍量の野菜を上手に取りましょう。



鹿児島の温州みかんはおすすめ商品！

β-カロチンはアルコール性肝障害に有効といわれます。これは色の濃い野菜の人参やほうれん草などに多く含まれ、毎日とることが勧められますが、簡単に食べられる温州みかんはおすすめです。



消化酵素の多い野菜を

食べすぎ・飲みすぎは肝臓だけでなく胃腸にも負担。大根やカブなどの消化酵素をたっぷり含んだ冬野菜がおすすめです。



3. 飲めない方の宴会攻略法

アルコールの代わりにジュースはご法度！

程度の問題ですが、ジュースは糖質の多い飲料、アルコール代わりにがぶ飲みはいけません。乾杯の1杯くらいが適量でしょう。



アルコールを飲む人だけが脂肪肝に

なるわけではありません

宴席のご馳走をたっぷりとってれば、過栄養となり当然生活習慣病の可能性が…さらに時間の余裕がなく運動不足にもなりやすいこの季節、ご用心を。

お酒は人生を豊かにさせるもの、明日への力となるもの、お付き合いの中で適量のお酒と食事とそして会話を楽しんでいけるように、自分の体をやさしくいたわる方法をぜひ実行してください。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。