



お酒と上手に付き合おう!



なにかとお酒を飲む機会が多い年末年始。つい飲みすぎて、つらい経験をしたことがある人いるのでは?! 適量のお酒は「百薬の長」とも言われますが、飲み過ぎは健康を害します。正しく理解して、上手に飲みましょう!



～お酒のいいとこ・悪いとこ～



ほどほど

- ・ストレス解消・発想の転換
- ・人間関係の円滑化
- ・HDL(善玉)コレステロールの増加

飲み過ぎ

- ・二日酔い・記憶力や判断力の低下
- ・肝機能障害や消化器疾患
- ・がん(食道がん・咽頭がんなど)の誘発
- ・生活習慣病の助長(肥満・糖尿病・高血圧など)
- ・精神や脳への影響(依存症・認知症)

～お酒が分解されるまで～



アルコール自体にはあまり毒性はありませんが、アルコールが分解された後のアセトアルデヒドには強い毒性があります。アセトアルデヒドが処理できずに体内に多く残ってしまうと、頭痛や吐き気などの不快な状態になってしまいます。



～お酒に強い人・弱い人～



アセトアルデヒドを分解する能力は「アセトアルデヒド脱水素酵素」と呼ばれ、3つに分類(活性型・低活性型・非活性型)することができます。この分類は遺伝子によって決まるため、お酒に「強い」「弱い」は生涯変わることはありません。なお、日本人の約半数は、働きが弱い(低活性型)かまったく働かない(非活性型)体質であると言われています。

お酒の強さ	タイプ	顔が赤くなる	頭痛・吐き気など	要注意の病気
強い	活性型	×	×	アルコール依存症・肝臓障害など
酔いやすい	低活性型	○	△	食道がんリスク増加など
全く飲めない	非活性型	○	○	急性アルコール中毒など

※活性型・低活性型のいずれのタイプでも、飲みすぎると様々な病気を引き起こしますので、適量を心がけましょう!

自分にとって都合のよい「ほどほど」ではありません!

適量 平均純アルコール約20g程度の飲酒



焼酎 お湯割り1合



ビール 中ビン1本



日本酒 1合



ワイン グラス2杯



ウイスキー ダブル1杯



食事とアルコールの上手なかかわり方

Q: アルコールを飲む時はご飯を食べないほうが良いのでしょうか?

- アルコールはアルコールのエネルギーしかなく主食に含まれる栄養素を補うことはできません。また主食をとらずに酒の肴中心にしていると高たんぱく質、高脂肪食になりがちです。
- ご飯とアルコールは交代できません。**飲酒する際も主食を適量揃えてお召し上がりください。

Q: 宴会での食事のポイントは?

①食事をしてから飲む。

空腹で飲むとアルコールの回りが早くなります。また肝臓を傷めることにもつながります。食事を食べながらゆっくり適量飲酒しましょう。



②減塩に心がける。

主菜(肉・魚・卵・豆腐)など酒の肴を数多くとると食塩量が多くなります。薄味でもとり過ぎない工夫をしましょう。



③野菜をプラスする。

ビタミンやミネラルの供給源の野菜が不足しがちです。適量の主菜(肉・魚・卵・豆腐)に倍量の野菜をプラスしましょう。



β-カロテンたっぷりの人参とブロッコリーに消化酵素を含んだカブを使って肝臓や胃腸にやさしく! お酢を活用した減塩の一品です。

人参とカブのゆず風味サワーづけ



<材料>

- (1人分)
- 人参20g/カブ 20g/セロリ20g/ブロッコリー20g/ゆず皮少々
 - a { 酢大さじ1杯 / 砂糖小さじ1/3 / 塩適宜(小さじ1/8杯)/水大さじ1/2杯

<作り方>

1. 人参は皮をむいて5mm厚さの半月切り、カブは皮付きのまま1.5cm幅のくし形に切る。セロリは筋をとり、5mm厚さの斜め切りにする。ブロッコリーは子房に分ける。
2. aの調味料を砂糖が溶ける程度鍋で加熱(または電子レンジ)
3. 1の野菜をさっとゆで、2に漬け込み、ゆずの皮を入れて味をなじませてから、器に盛りつける。

栄養価: エネルギー: 32kcal 蛋白質: 1.3g 脂質: 0.1g 食塩: 0.6g

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。