

上手な

お酒の飲み方



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2016 12月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

知っておこう！

上手なお酒の飲み方

年末年始が近づくと、お酒を飲む機会が増えてきます。
適量の飲酒は、

- ・血行が良くなる
- ・胃の働きが良くなり、食欲が増進する
- ・緊張がほぐれ、コミュニケーションが楽しめる
- ・ストレスの解消につながる

など、良い効果がたくさんあります。

ですが、つつい飲みすぎてしまうと、
二日酔いなど体調をくずしてしまうことも
あります。楽しく健康的に過ごすため、
上手なお酒の飲み方をご紹介します。



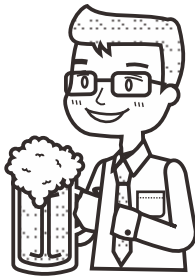
～上手な飲み方のポイント～

- 適量を守ってマイペースで飲もう
- お酒を飲む時は、食べながら
- 水分補給を忘れずに
- 週に2日は休肝日を作り、
定期健診を欠かさずに



適量を守って マイペースで飲もう

お酒の適量や飲むペースには個人差があります。また、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なります。一度に大量に飲んで、肝臓での分解が追いつかないので、体質や体調に合わせて少しずつゆっくり飲みましょう。飲酒量の目安は1日平均純アルコールにして約20g程度が適量とされています。さらに女性や高齢者であれば、この基準よりも少なめが適量です。



お酒を飲む時は食べながら

空腹時にお酒を飲まない

空腹の時にお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何もないためアルコールの吸収が速くなり、酔いがまわるのが早くなってしまいます。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうこともあります。食事と一緒にお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作るため、胃を荒らすことが少なくなり、アルコールの吸収を遅らせます。また、お酒のペースを抑えることもできます。



～酒類別アルコール約20gを含む量～

ビール アルコール度数5度  純アルコール量 20.0g 中びん1本 (500ml)	日本酒 アルコール度数15度  純アルコール量 21.6g 1合 (180ml)	焼酎 アルコール度数25度  純アルコール量 22.0g 焼酎 0.6合 (約110ml)
ウイスキー アルコール度数43度  純アルコール量 20.6g ダブル1杯 (60ml)	ワイン アルコール度数14度  純アルコール量 20.2g 1/4本 (180ml)	缶酎ハイ アルコール度数5度  純アルコール量 20.8g 1.5缶 (520ml)

アルコールの分解を助ける栄養素を摂ろう

タンパク質

良質なタンパク質を摂取することで肝臓の代謝機能が促進され、アルコールの分解も活発になります。特に大豆などの植物性タンパク質は、肉や魚に比べて脂肪が少なく、肝臓にかかる負担も少ないのでおすすめです。

ビタミン

肝臓で行われる、タンパク質や糖質、脂質などの代謝を促進します。特にビタミンA、B群、C、Eは飲酒によって不足しやすいので、意識的に摂取するようにしましょう。

～お酒を飲む時は、食べながら～

【お酒を飲む前に】

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品

脂肪分の高い牛乳やヨーグルトは、胃壁に脂肪の膜を作り、アルコールの吸収を穏やかにさせます。

梅干しやお酢、柑橘系の果物

これらの食品に含まれるクエン酸や酢酸は肝機能を高める効果があります。



ウコン飲料

ウコンにはクルクミンというアルコールの分解を助ける成分が含まれています。摂取してから効き始めまでに少し時間がかかるので、前もって飲んでおくことをおすすめします。



【悪酔い防止！おつまみ】

豆腐・枝豆などの大豆食品

良質な植物性タンパク質がアルコールの処理能力を高めます。

レバー

レバーに含まれるビタミンB2やタンパク質が肝臓の働きを助けます。



【お酒を飲んだ後に】

シジミ

シジミに含まれるオルニチンは、胆汁の分泌を促し肝臓の解毒作用を活発化させます。



大根

大根に含まれる消化酵素のアミラーゼは胃もたれ・胸焼けなどを防ぎます。



リンゴ、柿、グレープフルーツ

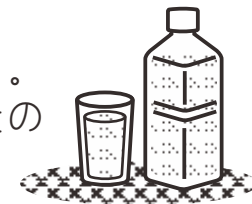
果糖やビタミンが肝機能を促進させ、アルコールを体外に出してくれます。



水分補給を忘れずに

アルコールには利尿作用があるため、脱水症状になりやすく、二日酔いの原因になります。

お酒を飲む時は、一緒に水を飲んでアルコールを薄めるようにしましょう。目安として、最低でも飲んだお酒の量の同量以上は水を飲みましょう。



◇飲酒中にチェイサー・和らぎ水を飲む

飲みながら水分補給をすることで脱水を防ぎ、お酒を飲むペースも遅らせることができます。

◇飲み方を水割り・お湯割りなどにする

強いお酒は胃腸や肝臓への負担が大きいため薄めると良いでしょう。

◇飲んだ後にも水分補給

アルコールを分解するためにも水分は必要です。また、排泄が促され、早くアルコールを体外に排出できます。

チェイサーと和らぎ水

ウイスキーなどの強いお酒をストレートで飲んだ時に、追いかけて飲むノンアルコールや低アルコール飲料のことを「チェイサー」、日本酒や焼酎に添える水のこと「和らぎ水」と言います。

口の中をすっきりさせ、お酒や料理をよりおいしく味わえます。



休肝日を作り 定期健診を欠かさずに!!

週に2日は休肝日を作る

適量といっても、毎日の飲酒は体に負担をかけてしまいます。

週に2日程度の休肝日を作るように心がけましょう。休肝日を作ることで、肝臓や胃腸を休めさせることができ、アルコール依存症の予防にもなります。

日	月	火	水	木	金	土
		休肝日			休肝日	



休肝日を設けたからといって、他の日に大量の飲酒をしては意味がありません。普段から飲酒は適量を心がけましょう。



ノンアルコール飲料を上手に活用!

休肝日にどうしてもお酒を飲みたくなった時は、ノンアルコール飲料はいかがですか?

最近ではノンアルコールビール、カクテルや酎ハイ、梅酒など種類も豊富で、カロリーや糖質を抑えたものや特保のノンアルコール飲料もあります。



年に1~2回の定期健診を

適量を超えた飲酒は、肝炎・脂肪肝などの肝臓障害や、すい臓障害、心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。

お酒を飲む人は年に1~2回、肝臓を中心とした健康診断をおすすめします。



注意したい飲み方

●薬を飲んでいる時は飲酒しない

薬とお酒を一緒に飲むと、アルコールの方が先に分解され、薬は分解されないまま長く血中に停滞します。そのため薬の作用が強まり、場合によっては昏睡(こんすい)状態や胃潰瘍など危険な状態になることがあります。



●飲酒中・直後は運動をしない

水泳やテニス、スキーなど、運動前後の飲酒は心臓に負担をかけるうえ、平衡感覚を狂わせ、事故やケガの原因になります。

●飲酒直後の入浴は避ける

飲酒中・飲酒直後の入浴やサウナは血圧を上昇させたり、脱水症状をまねき、体調によっては脳卒中の引きがねになりかねません。飲酒後2~3時間程、時間をあけるようにしましょう。



酔い方・適量是人それぞれ異なるため 他人に飲酒を強要しない

日本人の37~38%は遺伝的にお酒に弱い体質、6~7%は遺伝的にお酒を全く飲めない体質であると言われています。無理やり飲酒をすすめることはやめましょう。

