

《栄養だより》

お酒を楽しむために

R.8
栄養部

蒸し暑い夏はお酒好きの人にとっては少し嬉しい季節かもしれませんね。
厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は
1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。適量を守り、お酒を楽しみましょう！



純アルコール20gに相当する酒量

ビール



5%
500ml

チューハイ



7%
350ml

ワイン



12%
200ml

日本酒



15%
180ml

焼酎



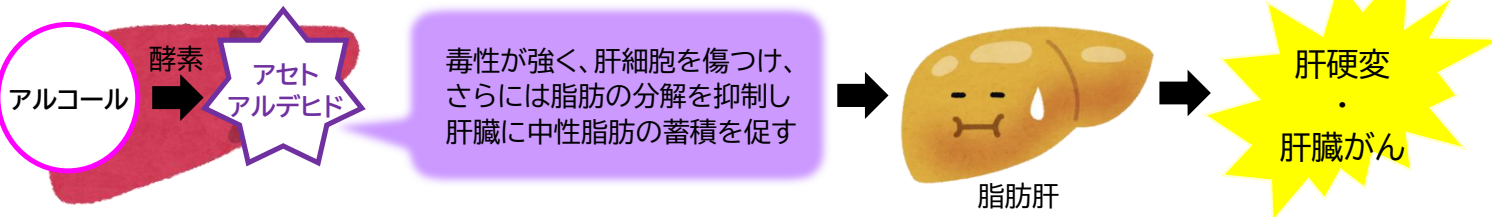
25%
100ml

ウイスキー



43%
60ml

肝臓とアルコールの関係



他にも...

アルコールの心身への影響

- ◆**中性脂肪の増加**
アルコールを摂取した分の余分なエネルギーは体脂肪(中性脂肪)として蓄積されます。
- ◆**高尿酸血症・痛風**
アルコールの摂取により、血液中の尿酸量が上昇すると痛風発作が起こります。
- ◆**アルコール依存**
飲酒を続け、飲酒のコントロールができなくなった状態です。

＊かしこいお酒の飲み方＊



- ①お酒は食事と一緒に飲みましょう
アルコールの分解は空腹時よりも食後の方が早くなります。
また、一緒に食べることでアルコールの吸収を遅らせます。
- ②お酒は水分と交互に飲みましょう
水分も一緒に飲むことで、二日酔い・脱水・飲みすぎを防ぎます。
- ③アルコール度の高いお酒は、水やお湯、炭酸水で割るなどしてアルコール濃度・量が少なくなるよう工夫しましょう。
- ④飲まずに肝臓を休める日(休肝日)を週に2日はもうけましょう。

＊おつまみの選び方にも注意＊

お酒を飲んでいる時は、アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすくなります。
おつまみの選び方を工夫して、食事から補いましょう。

高カロリー・高脂質、塩分の多いものは避けましょう！

- ◆**ビタミンB1**・・・アルコールの分解にビタミンB1が消費されます。
不足すると、糖質をエネルギーに変換することができず疲れを感じやすくなります。
レバー・豚肉・うなぎ・玄米・冷奴・納豆・枝豆
- ◆**ナイアシン**・・・飲酒によって産生されるアセトアルデヒドを無毒化するのに消費されます。
不足すると、食欲低下・消化不良・皮膚の発疹が起こります。
魚介類(カツオ・マグロの刺身など)・肉類(焼き鳥など)・きのこ類
- ◆**ビタミンB6**・・・肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぎ、脂肪肝の予防にも効果を発揮します。
魚介類(マグロ・カツオの刺身など)、肉類(焼き鳥など)、バナナ、にんにく
- ◆**亜鉛**・・・アルコールの代謝に関わる酵素は亜鉛を材料としています。またアルコールは尿中への亜鉛の排泄を促します。お酒を飲む機会が多くなると肝臓が疲れやすくなりますが、肝臓は細胞の新陳代謝が活発で新しい細胞を作るのに亜鉛が必要になります。
牡蠣・牛肉・全粒穀物

