

近畿中央病院 ドック棟 保健師 藤川 史子

12月になり、お付き合いや仲間うちで飲みに行く機会も増えてきます。お酒を飲みながら一年の疲れを楽しく吹き飛ばしたいものですね。しかし、飲み過ぎ、食べ過ぎが気になる季節です。そこで、今回は「師走のお酒との付き合い方」について紹介します。

アルコールの適量

ビール
500ml

日本酒
1合

焼酎
水割り 1杯

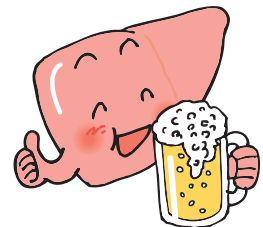
チューハイ
350ml

ワイン
グラス 1杯

これは、約3時間で体がアルコールを処理する量です。

飲みすぎは肝臓に負担がかかるだけでなく、中性脂肪を増やし、脂肪肝や内臓脂肪の増加につながるので注意が必要です。最近はお酒に強い女性が増えてきましたが、女性は男性よりアルコールの代謝力が低いので、適量よりも少なめがお勧めです。

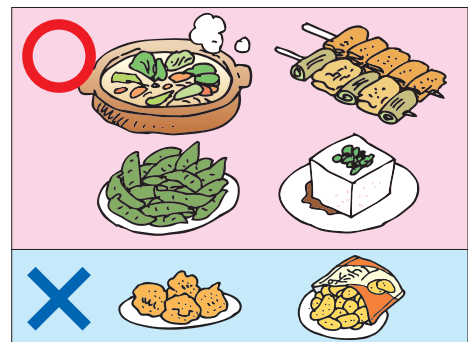
また、最近アルコール度数が9%のチューハイが人気ですね。柑橘系でスッキリしているので飲みやすいですが、高アルコールですので、350ml程度に留めておきましょう。



お酒の肴のポイント

おススメのおつまみは、枝豆、豆腐、焼き鳥などの高たんぱくなものや、野菜、海藻などのビタミン類です。たんぱく質は、肝臓の機能を向上させ、ビタミンは、アルコールの分解を助けてくれます。この時期食べたくなるお鍋は、野菜や鶏、豆腐などの具材がたっぷり入っているので、お酒の相伴に最適です。

一方、スナック菓子、揚げ物などの脂っこく塩辛いおつまみは、お酒に合うので食べたくなりますが、カロリーと塩分の摂りすぎになるので避けましょう。



水分補給で二日酔い防止

アルコールを分解するために水分が必要です。また、アルコールの利尿作用によって体内の水分が奪われるので、飲んだ後はしっかり水分を取るようにしましょう。



様々な健康リスク

WHOによると飲酒は、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳房のがんの原因になると報告しています。その他、認知症、不整脈、痛風、アルコール依存症など全身に影響を及ぼしますので、適量を守るようにしましょう。

週に2日は休肝日を

飲み会は楽しく参加して、翌日は体を休めるため休肝日にしましょう。飲みたくなったらノンアルコール飲料を取り入れて乗り切って。普段から週2日は休肝日を作ると良いですね。

定期健診を忘れずに

年に1回は健診を受けて肝機能などの検査を受けましょう。当院人間ドックでは、健診から保健指導まで行っています。ぜひご利用ください。