

## お酒の良いところ・気になるところ

### 《良いところ・・・ほどほどで抑えれば》

- 血行が良くなって疲労回復
- ストレス解消&リラックス効果
- HDL(善玉)コレステロールが増え動脈硬化予防
- 胃液の分泌促進で食欲増進



### 《気になるところ・・・多量飲酒による障害》

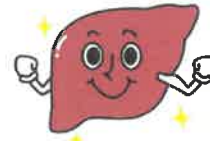
- 眠りが浅くなる
- 午前中の集中力が落ちる
- メタボリックシンドロームの助長  
(高血圧・脂質異常症など)
- 精神、脳の障害(依存症、認知症、うつ病など)



## アルコールの分解だけじゃない！ 肝臓は働きものなんです！

### 解毒作用

アルコールや薬などを分解して無毒化し、体外へ排出する。



### 生命の維持

糖や脂質、たんぱく質などの栄養素を代謝したり、合成・貯蔵して生命を維持する。

### 免疫アップ

腸からのウイルスや細菌などの侵入を免疫担当細胞が阻止し、身体を守る。

## 肝臓が健康の「肝」！

もしも肝臓の機能が落ちると、外部からの細菌などをブロックできず、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなり、重症化しやすくなります。



## 賢く飲めばお酒は百薬の長になる。

### 適量できりあげる

ビール1本(500ml)でも、体での処理は3時間かかる。



### 食べながら飲む

肉や魚、野菜を摂りながら胃壁を守り、酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします。



### お酒の適量

1日あたり純アルコール量

男性：20g  
女性：10g



ビール(5%)  
500ml



泡盛(30%)  
0.5合



チューハイ(7%)  
350ml

### 強い酒は薄めて飲む

強い酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因となる。

### 週2日は休肝日をとる

肝臓の修復する時間を十分にとる。肝臓を酒から開放する、思いやりの心を持ちましょう。



### おつまみの 選び方

### 最初のおつまみは・・・

**野菜、海藻、きのこ類をとる！**  
血糖値の上昇や脂肪の吸収を穏やかにする効果があります。



### ビールに合うんだけど・・・

**脂っこいものは要注意！**

揚げ物や炒め物、マヨネーズベースのサラダは脂質が多いので食べる量には気をつけましょう。



ワイン(12%)  
グラス2杯(240ml)



ウイスキー(40%)  
ダブル1杯(60ml)

※女性はこの約半分。

※高齢者やお酒を飲むと顔が赤くなる人は、より少ない量に。

### おつまみが物足りない・・・

**魚・肉料理、大豆製品を1品！**

たんぱく質は肝臓の働きを助け、アルコールから胃の壁を守る働きがあります。摂り過ぎは腎臓に負担をかけるので注意しましょう。

## 年末年始の食事のひと工夫

### ◎冬の鍋料理は、栄養面でもGOOD！

年末年始は野菜の摂取量が少なくなりがちです。そんな時、気軽に野菜をたくさん食べられる鍋料理がおすすめです。

### ◎間食を取り入れて、夜のドカ食いをふせぐ！

夕方6時から7時ごろに、おにぎりなどの間食をとることで、小腹が満たされ、深夜からの食べ過ぎを防ぐことができます。



### ◎朝ごはんだけでせやすい体に！

朝ごはんを食べることで、体温が上がり代謝をより高めてくれます。さらに血糖値の急激な上昇を抑えることができ、脂肪をため込みにくい身体へと導いてくれます。

飲みすぎ食べ過ぎた  
翌日の朝ごはん

### 簡単だし茶漬け

<作り方>

①ごはん好きな具材をのせる。

②だし汁をそそぐ。

(かつお節+お湯でもOK)

例) 鮭フレーク+ねぎ+のり

鶏ささみ+梅干し+ねぎ+のり

もずく+ねぎ+生姜

