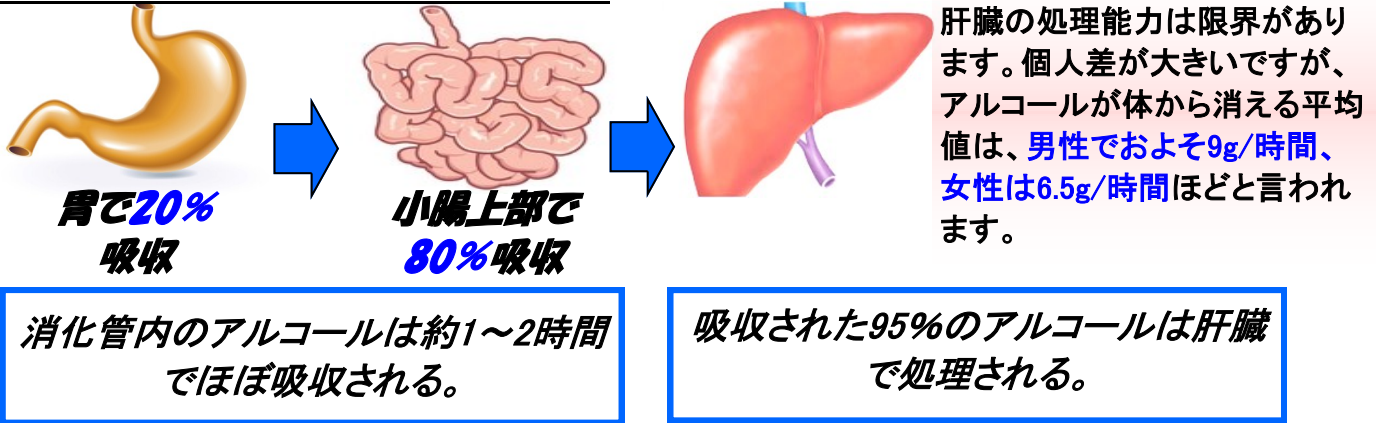


宴会シーズンを健康的に乗り切ろう

12月から1月は、忘年会や新年会でお酒を飲む機会が増える時期です。継続的な過度の飲酒は、肝障害、膵炎、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、食道がんなど、さまざまな病気を引き起こす原因となります。この時期の上手なお酒の飲み方について知り、新たな一年を迎えましょう。

アルコールの吸収と代謝・解毒について



アルコールの分解の最初のステップは肝臓で行われますが、そのあとは筋肉が主体となります。飲酒翌日に筋肉痛や筋肉疲労を感じることはあるのは、アルコールが筋肉を分解してしまうからです。

▼適量(※)のお酒とは、肝臓に悪影響を与えない程度の量を示します。

※男性⇒純アルコール20g/日
女性⇒純アルコール10g/日

<p>ビール大ビン1本</p> <p>(中ビン1本=500ml 大ビン1本=633ml)</p>	<p>ワイン 200ml</p> <p>(ワイングラス1杯=60ml)</p>	<p>ウイスキー 60ml</p> <p>シングル2杯=ダブル1杯=60ml)</p>	<p>日本酒 1合</p> <p>(1合=180ml)</p>	<p>焼酎 25度 100ml</p> <p>(湯割りアップ1杯程度)</p> <p>缶チューハイ(350ml)=175kcal)</p>
---	--	--	--	--

▼適量を超えるとさまざまな影響が出てきます。

酔いと症状

やめ時!

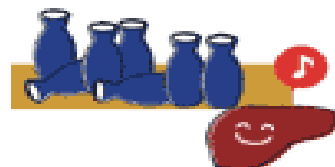
※体重60kgの人の場合

	爽快期	ほろ酔い期	酩酊初期	酩酊期	泥酔期	昏迷期
血中アルコール濃度	0.02~0.04	0.05~0.1	0.11~0.15	0.16~0.3	0.31~0.4	0.4~0.5
ビール(500ml)	0.5~1本	1~2本	3本	4~6本	7~10本	10本以上
症状	気分爽快 疲労感がとれる 顔が上気し赤くなる	体温・脈・呼吸上昇 多弁・多動	手足の動作がおぼつかない 気が大きくなる	千鳥足 口が回らない 吐き気・嘔吐	まともに立ってられない 顔面蒼白	意識がなくなる 大・小便をもらす 死に至る危険性大

楽しくお酒を飲めるのは『ほろ酔い期』の段階までと言われます。また、酔いの進み方は個人差があります。自分にとっての『酔い』の状態を知っておくことも大事です。

▼お酒と上手に付き合おう。

適正飲酒10か条



- ①笑いながら共に、楽しく飲もう。
- ②自分のペースでゆっくりと。
- ③食べながら飲む習慣を。
- ④適量にとどめよう。
- ⑤週に2日は休肝日を。
- ⑥人に酒の無理強いをしない。
- ⑦薬と一緒に飲まない。
(睡眠薬、安定剤、糖尿病薬など)
- ⑧強いアルコール飲料は薄めて。
- ⑨遅くとも夜12時で切り上げよう。
- ⑩肝臓などの定期検査を。

▼飲酒時の工夫～楽しく、ヘルシーに飲むために～

①自分のペースで、適量を守る

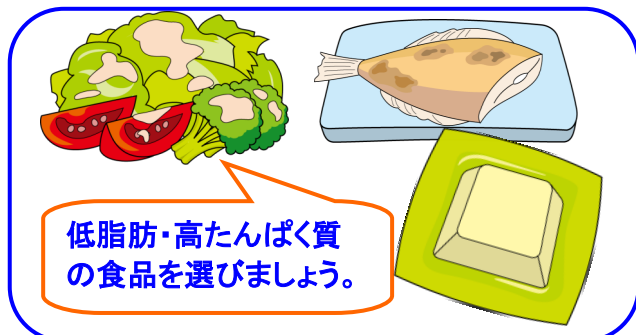
情性で飲まないように、2杯目以降は必ず和らぎ水(チェイサー)を飲むなど、マイ・ルールを作りましょう。

②必ず、おつまみや食事を摂取する

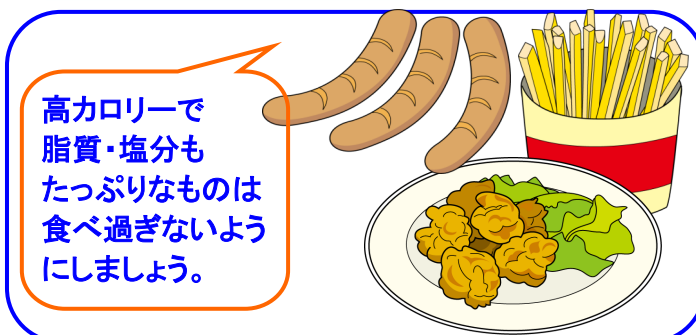
アルコールが体内に入ると、肝臓はアルコールの代謝を優先し、糖質や脂質の代謝は後回しになります。その為、一緒に食べたつまみが体脂肪として蓄えられやすくなります。

また、ビタミンやミネラルが失われやすいので、おひたしやサラダなどの野菜類、もずく酢などの海藻類、肝臓がアルコールを分解する際に使われるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆食品)を必ず選ぶようにしましょう。

望ましいおつまみ ◎



控えめにしたいおつまみ ×



③「飲んだ後のシメの〇〇」はNG！！

飲酒後、夜遅くにラーメンなどを食べてしまうことはありませんか？シメのラーメンはエネルギー摂取過剰になり、肥満や生活習慣病の原因になることは良く知られています。また、翌日も二日酔いや胃もたれ、むくみなど体調不調に悩まされることになりかねません。

シメに何かを食べたくなる理由の1つは、アルコールを分解するために必要な糖分が消費されることで血糖値が下がり、空腹感を覚えるからです。

飲酒後にお腹がすいてしまった場合は、低エネルギーの飲み物、果物やシャーベットなど軽めのスイーツ、サラダや温野菜メニューがおすすめです。

④アルコールハラスメントをしない

お酒には強い人弱い人がいます。それは生まれつき決まっているものです。弱い人・飲めない人や、妊婦・授乳中の女性にお酒を勧めることはアルコールハラスメントになります。また、女性は特にお酒の影響を受けやすい面があります。女性特有の乳がんのリスクを高めたり、骨密度の減少などを起こしやすいと言われています。無理強いを、絶対に慎みましょう。

適正飲酒10か条を守って、宴会シーズンを楽しく乗り切りましょう！