

お酒と上手に付き合うコツ

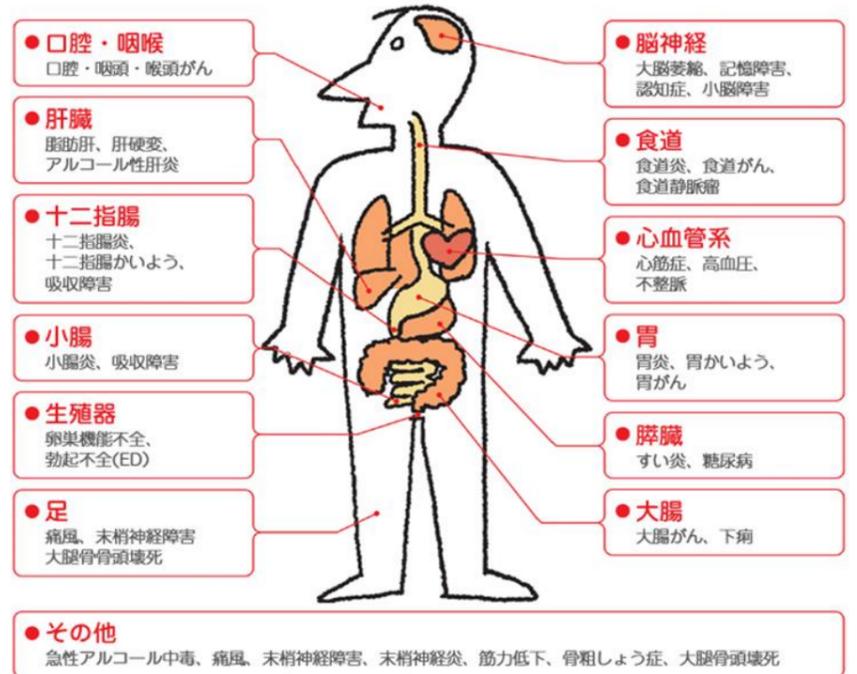
お酒を飲む機会が増える季節。

百薬の長とも言われるお酒ですが、飲みすぎは体に良くないことはみなさんをご存知のハズ。

【飲みすぎの主な健康障害】

アルコールを飲んだ時に肝臓で作られる「アセトアルデヒド」は毒性が強く、肝臓を傷つけます。長期にわたって大量に飲酒すると、脂肪肝からアルコール性肝炎→肝硬変→肝臓がんへと進展します。

また、アルコールには発がん性や依存性があり、さまざまな健康障害の原因になります。(右記)



【お酒と上手に付き合うコツ】

①食べながら飲む

タンパク質・ビタミン類は肝臓の回復を助け、脂肪肝を予防します。

肝機能を高める
良質のタンパク質が豊富



アルコールを分解するときに必要な
ビタミンB1が豊富



タウリンが豊富で、肝臓の解毒作用を強め、
肝臓を守ります



②適量を守って飲む

1回に飲む適量は日本酒1合(180ml)までが目安です



③水を飲みながら飲む

アルコールは利尿作用がありますので、飲酒後は脱水傾向となり血液はドロドロ状態に。水とお酒=1対1の割合で、お酒の合間にはこまめに水を飲みましょう



④週2日は休肝日をつくる

お酒と長く付き合うためには、週に2日ほど、肝臓を休ませてあげましょう



◆アルコールはどのくらいで抜ける？

個人差がありますが、体重60kgの人が8時間の睡眠中に分解できるお酒の量は、日本酒に換算して2合以内です。お酒は適量以内にとどめて、睡眠時間を確保するためにも23時までには切り上げましょう