

体にやさしい アルコールの飲み方

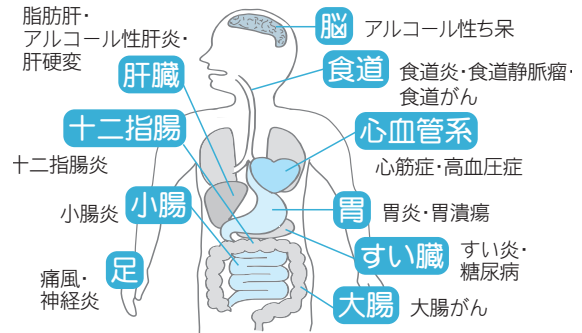
年末年始や年度の変わり目は、お酒を飲む機会が多い時期です。健康を損なわず、楽しく飲むために、お酒の上手な飲み方について考えてみましょう。



飲み過ぎによる体への影響

お酒を飲むと、アルコールは胃や小腸から吸収され、血液に入って数分のうちに全身にくまなく染みわたります。体内に入ったアルコールは肝臓へ運ばれ、大部分のアルコールがここで分解されます。

お酒を飲みすぎると肝臓の働きを悪くするだけでなく、全身のさまざまな臓器にも影響を与えます。また、一気に飲み等からくる急性アルコール中毒では、脳の呼吸中枢に影響し、命の危険もあります。



上手なお酒の飲み方

1. 適量をまもる

1日の適量は・・・



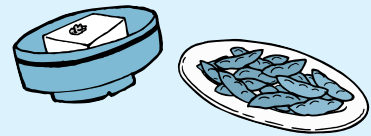
2. 食べながら飲む

- 食べ物で胃腸の粘膜を保護し、胃をあれにくくします。
- 食べながら飲むとペースがゆっくりになり、血液中のアルコール濃度の急激な上昇を防ぎます。

～みんなおつまみがお勧め～

たんぱく質(肉・魚・大豆など)・ビタミン(野菜)・ミネラル(海藻)を含む栄養バランスがよく低エネルギーのもの。

- 湯豆腐・冷奴・刺身
- スティック・サラダ
- 酔の物
- 枝豆 など。



3. 水分を取る

アルコール度数の高い、強いお酒は薄めて飲みましょう。

4. 楽しい雰囲気飲む

明日への活力となるような飲み方を。

5. 週に2日は休肝日を作る

日本酒1合を肝臓で分解するには3時間かかります。2合では6時間もかかります。お酒を飲まないで肝臓を休めることが必要です。

ミニミニ知識 (その他への影響)

- アルコールは眠りにつきやすくしますが、眠りが浅くなったり、利尿作用で夜中に目を覚ますなど、睡眠の質を悪くします。
- 飲酒後の入浴は血圧の変動を激しくしますので、注意しましょう。
- アルコールで薬を飲むのは危険ですのでやめましょう。

