

12月・1月は、いろいろな行事がありアルコールを飲む機会が多くなります。そこで、今回はアルコールの話をしてみたいと思います。

飲酒をする際、「食べるとアルコールがまずくなる」、あるいは「エネルギーの摂り過ぎが気になるが、アルコールを減らしたくない」という理由でつまみを摂らない、あるいはごく少量しか摂らない人がいますが、肝臓でアルコールを処理するためにはさまざまな栄養素が必要です。

アルコールは空腹時に摂取した場合、アルコールの60～90%は30分以内に、95%は60分以内に吸収されます。そのため、**飲酒時のつまみの状況により、消化管への負担やアルコールの吸収速度に影響を与えます。つまみの内容や摂り方を考慮すれば、酔いを軽減することもできます。**つまみをしっかり摂りながら飲む人には、肥満が多く、摂らずに飲む人にはアルコール性肝障害や低栄養傾向の人が多いと考えられます。



+

たんぱく質の多い料理
例) 刺身、焼き魚、焼き鳥、
玉子焼き、枝豆、冷奴 など

ビタミン・ミネラルの多い料理
例) サラダ各種、野菜ソテー、
おひたし など

控えたい料理(つまみ)

- ・揚げ物(フライドポテト、から揚げ、コロッケ等)
- ・油を多く含む料理(ウィンナー、豚の角煮など)
- ・塩からすぎるもの
- ・辛すぎるもの

①料理(つまみ)選択のポイント

- ・肉類・魚介類・大豆製品・卵類・乳類を多く含む料理を選ぶ
- ・野菜の多い料理を選ぶ



②胃への負担と酔いの軽減のポイント

- ・飲酒前に胃内へ食べ物を入れておきましょう。(乳製品などがオススメ)
- ・飲酒前に水分を多く摂ると胃粘膜が洗い流され、胃への負担が増強し、アルコール吸収速度が早くなるので気を付けましょう。

③糖尿病・脂質異常症の方は…

アルコールと脂肪を多く摂取すると高トリグリセリド血症を助長しますので、エネルギー過剰にもつながりやすい揚げ物、マヨネーズなど油を多く含む食品・料理は、控えめにするとよいでしょう。

<アルコールの1日の適量>



※ただし、女性はこれらの半分量が適量の目安です!