

# お酒との上手な付き合い方



寒くなってきましたね！

クリスマス、年末年始とイベントが盛りだくさんです。

お酒を飲む機会も増えてくるのではないのでしょうか？

今回はアルコールとの上手な付き合い方についてご紹介します。



お酒は飲み過ぎてしまうと、



脂肪肝



痛風の発作



睡眠の質低下

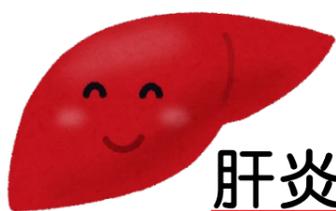


脱水症状

などを引き起こす原因となってしまいます。

## 脂肪肝

脂肪肝とは、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態のことで、



気づかないうちに肝機能が低下し、



肝炎を起こして肝硬変に進行することがあります。



### アルコール性脂肪肝

アルコールが分解されるときに中性脂肪が作られやすくなります。

そのため、お酒の飲みすぎで肝臓に脂肪がたまります。

### 非アルコール性脂肪肝



お酒を飲まない人でも、肥満や過食、運動不足などが原因で

脂肪肝になることがあります。

# 痛風とプリン体

## 痛風とは

痛風は、体内で作られる尿酸と排出する尿酸の  
バランスが崩れることで、  
血中の尿酸濃度が高くなり(高尿酸血症)  
尿酸の結晶が関節に沈着し、



足の親指の付け根などに激しい痛みを引き起こす病気です。

## プリン体とは

プリン体は老廃物として尿酸を排出します。  
つまり、プリン体を多く摂取するということは、  
尿酸をたくさん合成してしまうということに繋がります。

1日のプリン体摂取量が**400mg**を超えないことが目標です。



少

多

	ウイスキー	焼酎	ブランデー	ワイン (赤・白)	日本酒	発泡酒	ビール	地ビール
プリン体	0.04 mg	0.06 mg	0.11 mg	0.39 mg	2.18 mg	10.03~ 13.52 mg	15.36~ 24.22 mg	23.51~ 58.78 mg
容量	30ml	200ml	30ml	100ml	180ml	350ml	350ml	350ml

お酒が強い人は、飲みすぎたりプリン体の多いおつまみを食べたりするため、痛風になりやすい傾向にあります。

# お酒を飲むと

適量であれば気分をリラックスさせてくれるお酒ですが、

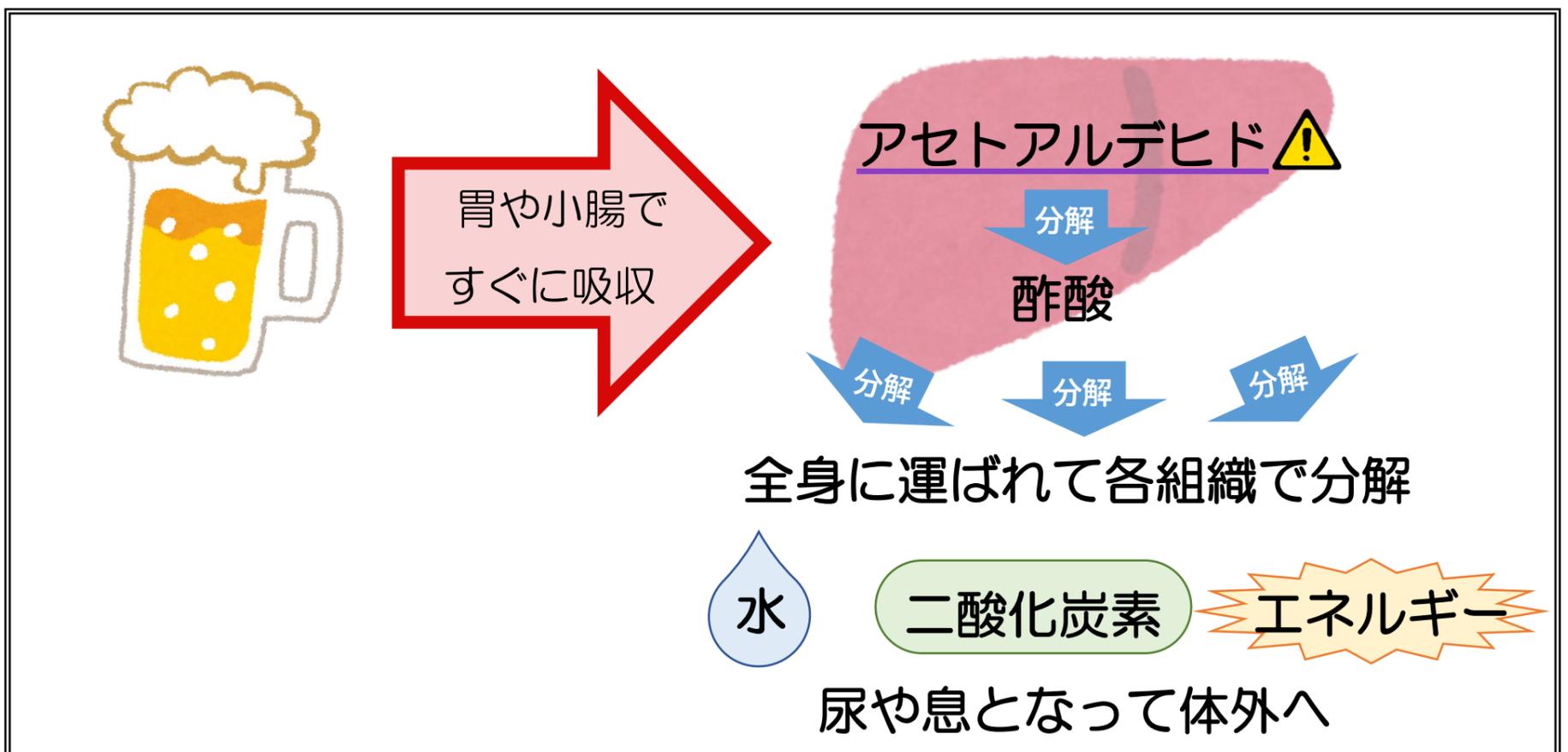


飲みすぎると頭痛、吐き気などが起こり、

翌日にも二日酔いが残ることもあります。

身体の中ではどうなっているのでしょうか??

アルコールの代謝は肝臓が担っています。



肝臓の処理能力を超えると、二日酔いになってしまいます。



「アセトアルデヒド」は有害な物質で、  
悪酔いの原因となってしまいます。



お酒が強いかどうかは、この「アセトアルデヒド」を  
分解する働きが強いか弱いかがに左右されます。

完全に代謝するには、日本酒 1 合なら約 4 時間もかかるのです。

# 1日の適量は？

お酒を飲むなら、ほろ酔い気分までが理想です。

飲酒の適量の目安は、純アルコールに換算して**1日約20g**。

飲んだ夜の翌朝までに肝臓がアルコールを無理なく処理できる量です。



ビール  
中びん1本  
(500ml)  
202kcal



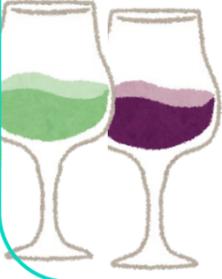
日本酒  
1合  
(180ml)  
196kcal



焼酎(25度)  
1/2合  
(90ml)  
127kcal



ウイスキー(ダブル)  
1杯  
(60ml)  
135kcal

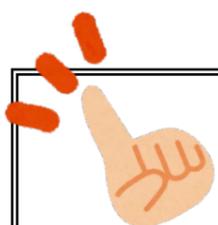


ワイン(赤・白)  
2杯  
(240ml)  
175kcal



缶チューハイ  
1.5杯  
(520ml)  
約273kcal

※ただし、アルコールの分解能力には個人差があるので、飲めない人は飲まないこと



**ストロング系(度数9%以上)には注意！！**

ストロング系のチューハイは、純アルコール量が多いため、1本(350ml)飲むと1日の目安20gを超えてしまいます。

アルコール度数9% 350ml 1本は…



純アルコール量 **25.2g!!**

500mlは…

純アルコール量 **36g!!**



# お酒の上手な飲み方

肝臓でのアルコール処理をいち早く完了させることは、



太りにくい飲み方のポイントでもあります。

体に負担のかからない飲み方をしましょう。

## 空腹で飲酒をしない

アルコールの血中濃度が急激に上がるだけでなく、脂肪を蓄積させてしまう原因にもなります。



## 食べながら、ゆっくり飲む

肝臓の負担を減らすために大切なのは、

★食べながら飲む

★ときどき水を飲む

★一気に飲まずゆっくり楽しむ



## 寝る前にコップ1杯の水を飲む

 20gのアルコールを処理するためには 300~500ml の水分が必要です。身体への負担を軽減させましょう

## しっかり睡眠をとる

睡眠不足は代謝効率を下げます。

## 休肝日を作る

健康的に飲むには 連続した2日間の休肝日 を作るのが理想です。肝臓を休ませてあげましょう。



# おつまみ

ポテト、唐揚げ、焼き鳥など…お酒との相性はいいですが、  
脂質・糖分・塩分が多く、とりすぎには注意です！



低脂質・高たんぱく質・高ビタミンの  
おつまみがオススメです。

野菜料理のおつまみを意識して選ぶようにしましょう！

**注意**

「飲んだ後のラーメンがやめられない！」  
には原因があります。

飲酒すると低血糖になり、炭水化物が  
欲しくなってしまうのです。

しめに選ぶのは、脂質や塩分の多いラーメンではなく、

お茶漬やうどんなどが良いでしょう。



お酒を分解する力は一人ひとり違います。



周りの雰囲気に流されず、自分のペースで飲むことが大切です。



肝臓を大切にし、体に優しい飲酒を心がけましょう！

