

食と暮らしの健康通信

2020.12

shoku&kurashi-journal



年末年始までに知っておきたい

心と身体を守る

ポインセチア

お酒との付き合い方



今年も残り少なくなりましたね。今年は去年までと比べて忘年会や新年会は少なくなるかもしれませんが、その分、年末年始の休みは自宅で1人お酒を飲むことも増えるかもしれません。この冬は**正しいお酒の飲み方**を身につけて、**正月太りや風邪を未然に防ぎましょう！**



どっちを選ぶ??

太りやすいお酒と太りにくいお酒

太りやすい

梅酒
ワイン
日本酒
ビール



太りにくい

焼酎
ウィスキー
ジン
ウォッカ
ブランデー



整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳

吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれ、高校卒業までを吹田市で過ごす。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格を取得する。鶴見区で接骨院の院長を6年間経験。今年春に独立し、念願の吹田での開業を果たす。

結論

お酒って身体に良いの??



適量を知ることがお酒と上手に付き合うコツ

お酒をたくさん飲むと、身体に悪いことは誰にでも想像がつくことだと思います。様々な病気や不調に繋がり、翌日の気分も大きく損なわせてしまいます。

しかし一方で、お酒は身体に良いという報告もあります。実際に、お酒を全く飲まない人、お酒を大量に飲む人に比べて、「**お酒を適量飲んでいる人**」は**一番健康的**で心筋梗塞や狭心症などの発症を抑えられるということもわかっています。そのため、死亡率をみても適度な飲酒が健康上望ましいということもわかります。

適量の飲酒が 身体に及ぼす効果

- ①心筋梗塞リスク減
- ②狭心症リスク減
- ③善玉コレステロール増
- ④ストレス減
- ⑤血小板の凝集減

飲み過ぎによる 病状例

- | | |
|----------|-------------|
| ①記憶障害 | ⑧下痢 |
| ②認知症 | ⑨糖尿病 |
| ③心筋症・不整脈 | ⑩急性アルコール中毒 |
| ④高血圧 | ⑪痛風 |
| ⑤肝硬変・肝炎 | ⑫神経障害 |
| ⑥胃腸炎・胃潰瘍 | ⑬骨粗鬆症 |
| ⑦膵炎 | ⑭腸管の癌(口～大腸) |

身体に優しい お酒の飲み方

3ヶ条



① 空腹時は飲まない

空きっ腹にお酒を入れると胃の粘膜が保護されず直接ダメージを受ける上に、あっという間にアルコールが吸収され悪い酔いしてしまいます。飲み会前にはビタミンB群などアルコール代謝を助けるものを食べましょう。

② 水分をしっかり補給する

飲酒は水分補給にはなりません。そればかりか、アルコールの代謝がうまくいっていないと、有害物質を代謝できず体内に溜め込み、浮腫んでしまいます。飲酒中や飲酒後に水分補給して、尿として水分を十分に排出できるようになりましょう。

③ 強いお酒はお湯割りを飲む

水割りやソーダ割りよりも、アルコールの代謝がスムーズになるのでおすすめです。お湯割りなら飲むスピードもゆっくりになるので、飲み過ぎも防止できます。



ここが重要!!

アルコールの適量まとめ



適量ってどのくらいなの?

厚生労働省推進の「健康日本21」で飲酒の適量は**男性の場合「純アルコール量約20g」**とされています。

女性の場合この半分の10gです。適量は個人差があるので、いくつかの定義が付け加えられています。

- 少量の飲酒で顔面紅潮をきたすなどアルコール代謝能力の低い人では通常よりも少ない量にする
- 65歳以上の高齢者の飲酒は、より少量の飲酒が適量
- アルコール依存症の方は適切な支援の元で完全断酒が必要になる
- 飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではない

ビール (5%) 500ml (ロング缶1本)	焼酎 (25%) 100ml (グラス1杯)	缶チューハイ (7%) 350ml (缶1本)	日本酒 (15%) 180ml (一合)
ワイン (12%) 200ml (グラス2杯弱)	梅酒 (10%) 240ml (グラス2杯強)	ウィスキー (40%~) 60ml (シングル2杯)	ハイボール (7%) 350ml (缶1本)
ブランデー (45%~) 55ml (シングル2杯弱)	ラム (50%~) 50ml (シングル1.5杯)	ジン (40%~) 60ml (シングル2杯)	ウォッカ (40%~) 60ml (シングル2杯)

年末年始に
失敗しない

太らないお酒とその飲み方とは?

「醸造酒」と「蒸留酒」どっちが太るの?

基本的に「カロリーは蒸留酒のほうが高い」ですが「蒸留酒の方が太りにくい」と言われています。なぜかという蒸留酒の方がアルコール度数が高く、蒸留酒のカロリーのほとんどはアルコールが占めているからです。アルコールそのものは、エネルギーとして使われやすく、**ビタミンB1などを十分に摂取していれば、身体に蓄積されていきません。**

醸造酒(日本酒、ワイン、ビール)はアルコール度数こそ蒸留酒に比べて高くありませんが、その分**糖質などの不純物が多く、体内に蓄積されやすくなります。**

また糖質は過剰になると中性脂肪として体内に蓄積されるので、太りやすくなります。

太らない飲み方のコツとは?

醸造酒は出来るだけ避けるというのが基本になります。でも乾杯のビールくらいは飲みたいですよね。太らないように飲むためには、いくつか注意点がありますので、覚えておきましょう。

①糖質の少ないおつまみを選ぶ

できればビタミンB1を多く含むものを選ぶ。締めのお酒はやめる。

②食事と飲酒を分ける

食事なら食事、お酒はお酒にする。ビールやソーダで割ったものに含まれる炭酸は食欲を増進させるので注意。分けることで食べ過ぎを防げる。

③休肝日を作る

肝臓が元気になれば、脂肪を含め代謝が上がる。毎日アルコールばかり飲んでいると、脂肪の代謝よりアルコールの代謝が優先されてしまう。

醸造酒



ビール・日本酒・ワイン

蒸留酒



焼酎・ウィスキー・ブランデー

※辛口ワインは血糖値が上がりにくいと言われています



飲み会でどうせ食べるならこれ!!

身体に優しく太りにくい

おつまみ

枝豆 冷奴 納豆 海藻 きのこと するめ



焼き鳥(塩味) ササミ 砂肝 刺身 馬肉 ナッツ



これら食材や料理を、食物繊維→タンパク質→炭水化物(無しでもOK)の順番に食べることを心がけましょう。