

# お酒を上手に楽しもう!

#### 椿本チエイン健康保険組合

宴会シーズン到来!飲みたいけれど健康も守りたい、太りたくないという人 のために、宴会時の上手な食べ方と飲み方のポイントをご紹介します!

# ① お酒と健康的に付き合おう!

お酒を飲むと、体内では・・・

体内に入ったアルコールは、 胃や小腸で吸収され、血液に よって全身へ運ばれる



肝臓の処理能力を超り えた量のアルコール をとると、分解しき れなかったアセトア ルデヒドが頭痛や叶 き気を引き起こす



肝臓での中性脂肪の合成が 高まり、脂肪肝につながる

適量を知ろう、

### ★1日の目安量(純アルコール約20g程度)







焼酎0.6合 (100m1)

肝臓で酵素によって

分解され、アセトア

ルデヒドという有毒

アセトアルデヒド

は、さらに分解さ れ、炭酸ガスと水 になって排出

な物質に!



ウィスキー ダブル1杯 (60m1)





缶チューハイ1本 (350ml)

参考:厚牛労働省「健康日本21」

適量には個人差あり!お酒に弱い人、女性や高齢者は、 この基準よりも少な目が適量!

# ② 体にやさしいお酒の飲み方

#### こまめに水分補給を!



- ◆ アルコールを分解するとき、肝臓では多くの水分が使われます!
- ◆ また、アルコールには利尿作用があるため、飲酒後は脱水状態に 陥りやすくなっています!

#### 食べてから飲みましょう!

空腹時の飲酒は ハイリスク!

◆ 牛乳やキャベツは、胃の粘膜を保護し、 アルコールの吸収を抑えてくれます!





#### 休肝日をつくりましょう!



◆ 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう!



# ③ 宴会時の食べ方と飲み方のポイント

#### 時間に合わせた食べ方・飲み方を意識することが大切!

(できれば) 18時頃におにぎり1個を食べる 糖やアルコールの吸収を抑えてくれます!





食物繊維の多いつまみを選ぶ



もずく酢、わかめときゅうりの酢の物、枝豆など









・肉・魚や大豆製品などたんぱく質の おつまみを!



※ 揚げ物など脂質の多いものはひかえめに



• 2杯目からは糖質を含まないハイボール などがオススメ!



つまみは食べないor 低カロリーのつまみをチョイス

おひたし、冷奴など





