

一般財団法人 総合保健センター

[保健指導室]

平成29年12月 発行



お酒は、健康的なつまみを食べながら適量を守って飲み、定期的に飲まない日を作り肝臓を休ませていれば、血行を促進し、ストレスを和らげるなど、体に悪いものではありません。しかし、この時期は、普段は適量飲酒に心掛けている人でも「飲みすぎ」「食べすぎ」は避けられませんよね。みんなで騒いで、一年の疲れをとることは心の健康にとっても大切です。今回は、楽しく飲んで、少しでも体をいたわる方法についてお伝えします。しかし、**アルコールの摂りすぎは肝臓に負担をかけ、肥満、高血圧、血糖値の上昇など、生活習慣病を引き起こす恐れのあることをお忘れなく！**

①体内の脱水状態

二日酔いの原因

- ・アルコールの利尿作用による水分の排出
- ・おつまみの塩分過多による水分の排出

②体内で過剰に発生したアセトアルデヒドの毒性作用

- ・処理できる量なら二酸化炭素と水に分解され、呼気や尿となり体外へ排出される

③胃の炎症

- ・アルコールが胃を刺激して胃酸の分泌を促す

飲酒時

● 飲む前に固形物を食べる

※肉・魚・枝豆など何でもOK

● お酒と交互に水を飲む

● つまみの内容を工夫する

※胃や肝臓を守る食材を選ぶ

- 【亜鉛】 牡蠣・豚レバーの串焼き・チーズ・イワシ
- 【ビタミンB】 蒸し鶏・豚肉キムチ炒め・カツオのたたき・冷奴・キノコソテー・ナッツ類・納豆
- 【ビタミンC】 枝豆・海藻サラダ
- 【食物繊維】 キャベツの千切り・ブロッコリー・山芋の短冊、オクラ、モロヘイヤなどのネバネバ成分
- 【タウリン】 刺身盛り合わせ(まぐろ・たこ・いか・エビ)・あさりの酒蒸し

● 甘いアルコール飲料は避け、糖質の少ないお酒を楽しむ

【焼酎・ウイスキー・糖質ゼロビール・赤ワインなど】 ※20時以降は体が脂肪蓄積モードに切り替わるので糖質を含まない蒸留酒にし、おつまみも控える

【材料】 1人分 栄養士さんお勧めレシピ

- 絹ごし豆腐・・・1/4丁
- トマト・・・1/4個 (ミニトマトなら3個)
- 塩コショウ・・・少々
- しょうゆ・・・少々
- オリーブオイル・・・小さじ1/2杯
- パセリやカイワレ大根など



翌日

食べ過ぎ、飲み過ぎによる余剰エネルギーはまず、糖として肝臓に蓄えられます。肝臓に入りきれない糖分が脂肪細胞に運ばれ徐々に体脂肪になっていきます。暴飲暴食の翌日、体重が増えたように感じるのは、食べ過ぎた食事に含まれていた水分とアルコールの浸透作用で血管から染み出た水分による「むくみ」です。摂りすぎた糖分が体脂肪に変わるのには2週間後です。**2週間以内に余分な糖分を使い切ることがポイントです！**

● 水分補給

- ・常温の水、白湯、トマトジュース
- ・味噌汁、わかめスープ

● 魚メインの和食

※青魚がお勧め (イワシ・あじ・さば・さんまなど)

● 体内にたまった有害物質の排出を促す食材

梅干し、春菊、ごぼう、レンコン、納豆、山芋、オクラ、めかぶ、ブロッコリースプラウト

● 日常生活での活動量を高める

- ・エレベーターを使わず、階段を使う
- ・近くへは歩いていく
- ・足踏みや深呼吸をする
- ・姿勢を正して、立つ、歩く、座る

※飲み過ぎた翌日は、食事の全体量を減らして下さい！

疲れた肝臓の働きをサポートしてくれるたんぱく質やビタミンをプラス！アルコールで肝臓が刺激されると脂質の吸収が高まるので、揚げ物は控えるのが正解！大豆製品・魚・サラダ・海藻などがお勧めです。



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーなどで水切りをしておく
- ②トマトは1cm角に切りAを加え味付けをする
- ③豆腐に②をかけ、耐熱容器に入れてラップをかけ1分30秒から2分過熱する
- ④パセリなどお好みでのせる