

アルコール どこまで飲んでいい？

適切な量って？

健康日本21では純アルコール量で
「節度ある適度な飲酒量」として

男性：約20g程度

女性：10～13g程度

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は

男性：40g以上

女性：20g以上

と定義しています。一つ目安になる量です。



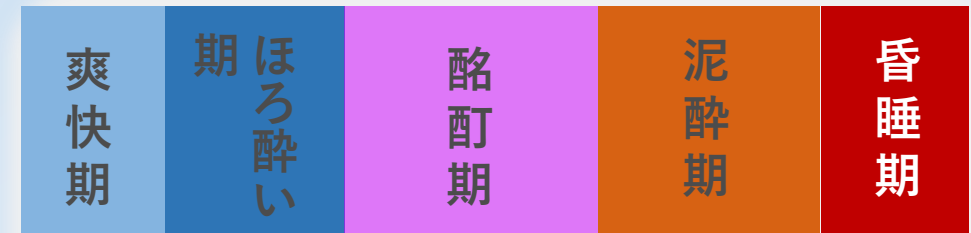
純アルコール20gの大体の目安！

お酒を楽しむマナー

お酒には、大切なマナーがあります。

お酒は、みんなが同じように飲めるわけではありません。日本人の場合、約4割の人がアルコールを分解する酵素の働きが弱く、約4%の人は全く働かず、お酒を飲めない人です。

心地よく飲める爽快期～ほろよい期が大切です。自分の楽しめる量を把握しましょう！



お酒と上手な付き合い方



アルコールを楽しむうえでアルコール健康医学協会では「適正飲酒」という考え方を推奨しています。10項目あげられていますが、今回は主に4つ、紹介します。

強いお酒は薄めて飲む

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、血中アルコール濃度が早く上昇するので酔いが回りやすく、肝臓への負担も高まります。水などで薄めてゆっくり楽しみましょう。チェイサー（和らぎ水）は口の中をすっきりさせるとともに、アルコールによる胃への刺激を和らげる効果があります。

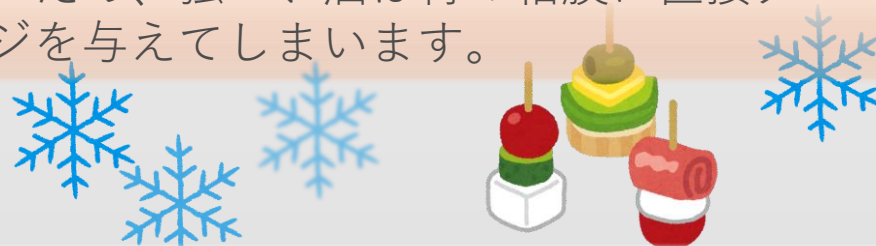
休肝日を作る

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。週に2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。



すきっ腹で飲まない

空腹時は胃がからっぽのため、お酒を飲むとあっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。



ゆっくりと食事と一緒に

お酒を飲む人の中には、飲みながら食事を取らないという人もいます。でも、その飲み方では体をこわしてしまいます。お酒はおいしい食事とともに飲むことを習慣づけてください。そうすることで、飲み過ぎの予防にもなります。



スパニッシュオムレツ



1人分(3人分で計算)

・エネルギー	263Kcal
・たんぱく質	12.2g
・脂質	16.0g
・炭水化物	16.0g
・塩分相当量	0.8g

<材料:2~3人分>

・卵	4個
・じゃがいも	1個
・パプリカ	1/2個
・玉ねぎ	1/2個
・有塩バター	10g
・オリーブオイル	大さじ1
・塩こしょう	少々
・ケチャップ	大さじ2

作り方

- ①ボウルに卵を割ってかき混ぜておく。
- ②じゃがいもは皮をむいてさいの目切りにし、玉ねぎはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ③フライパンにバターをひいて、じゃがいもを焼き色がつくまで炒めたら、玉ねぎとパプリカをいれ、塩こしょうをふる。
全体に火が通ったら①の卵液が入ったボウルに入れる。
- ④小さめのフライパンにオリーブオイルをひいて、③の卵液を流しいれてフタをして弱火で5分ほど焼く。片面が焼けたらひっくり返す。
- ⑤焦げ目がついたら皿に盛り付け、お好みでケチャップをかけて出来上がり。

肝臓は身体の中で最も大きい臓器と言われ、食べ物からとり入れた栄養素を蓄えたり、有害物質の分解・解毒等をする働きがあります。肝機能の数値が高くダメージを受けた肝臓を修復するには良質なたんぱく質をとること。また、ビタミン、ミネラル等の栄養素を蓄える働きが低下しているため、それらの栄養素を食事からバランスよくとる必要があります。

今回のレシピでは良質たんぱく質である卵と、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜を使用しました。肝臓に良いといわれる食品もありますがそればかりを摂ることで栄養バランスを崩すこともあります。主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事をとって肝臓を労わりましょう。