

栄養だより

2022年
4月号

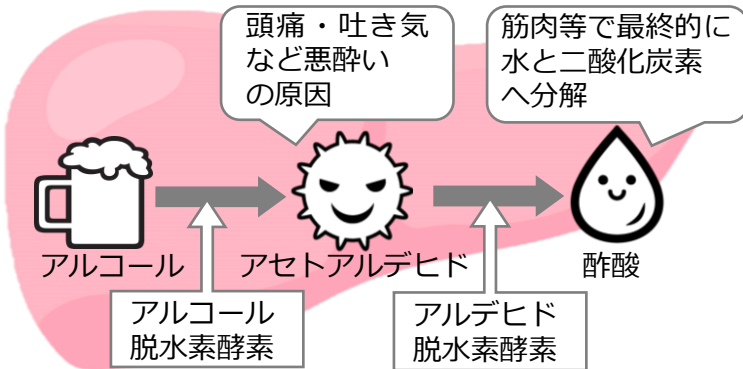
テーマ「お酒」



お花見やお祝い、歓送迎会が多い季節になりましたね。お酒を楽しむ機会も増えるのではないのでしょうか。今回はお酒のお話です。

アルコールの吸収と分解

お酒に含まれるアルコールは、胃で約20%、小腸で約80%吸収されます。吸収されたアルコールは、肝臓で酵素により分解されます。



お酒に強いか弱いかは遺伝子で決まる

日本人では特にアルデヒド脱水素酵素が弱い遺伝子を持っている人が多く、ビール1杯程度でも「すぐ顔が赤くなる人」がおよそ当てはまります。

お酒に弱い人が、頑張って飲めるようになることもあります。これは他のアルコールを分解する経路を使うため、この経路ではあまり多くのアルコールを分解することができません。

アルコールの適量は1日平均で 男性20gまで、女性10gまで

研究によると、心疾患や認知症では適量の飲酒でリスクが下がる傾向がありますが、がんや高血圧症などは少量でもリスクを高めてしまいます。

お酒を飲む習慣のない人やお酒に弱い人は、あえて飲まなくて良いと考えられます。お酒好きの方は適量の範囲で楽しむのが良いでしょう。

アルコール20gの目安



ビール
中瓶1本



ワイン
1.5杯



日本酒
1合



ウイスキー
ダブル1杯

アルコール量は以下の式で計算できます。一度どれくらい飲んでいるのか確認してみてください。

アルコール量(g)の計算方法

$$= \text{お酒の量(ml)} \times \frac{\text{アルコール度数(\%)}}{100} \times 0.8$$

こんにちは！管理栄養士の中野です。「酒は百薬の長」と言われますが、「されど万病の元」と後に続きます。ほどほどに楽しみましょう。

お酒と上手な付き合い方

ウコンやしじみ汁が肝臓を守る・二日酔いに効くと聞いたことがある方も多いと思いますが、残念ながら今のところ医学的な研究論文はありません。悪酔い・二日酔いの予防には、飲みすぎないのが一番ですが、症状の軽減には以下が役立ちます。

食べ物と一緒に



アルコールの分解は空腹時よりも食後の方が早くなります。また、一緒に食べることでアルコールの吸収を遅くします。

水と一緒に



お酒を飲むと尿量も増えます。水も一緒に飲むことで、脱水や飲み過ぎを防ぎます。ただし、炭酸水はアルコールの吸収を早めるため避けましょう。寝る前には、お水1杯の習慣を。

それでも、ついつい飲みすぎてしまって二日酔いの場合、水分を十分にとり、消化の良い軽食を食べ、しっかり寝るのが良いようです。

お酒は楽しい会話と食事のためのあくまで脇役と考えましょう。

参考：佐々木敏の栄養データはこう読む！／厚生労働省 飲酒のガイドライン
肝臓専門医が教える病気になる飲み方、ならない飲み方

<今月のおすすめレシピ>

即席おかず 里芋サラダとオムレツ



調理時間
の目安 10分



冷凍野菜を使用して、短時間で作ることができ、洗い物も少なく済むおかずです。お酒のお供や、あと一品ほしい時に☆

1人あたり栄養量
<里芋サラダ> 92kcal 塩分0.5g
<オムレツ> 45kcal 塩分0.5g

【材料（2人分）と作り方】

<里芋サラダ>

冷凍里芋…5個
マヨネーズ…大さじ1
ほんだし…一つまみ
醤油…少々(1cc)
かつお節…適量
(わさび…お好みで)

- ① 耐熱容器に里芋を入れて、ラップをかけ、600Wのレンジで4分30秒加熱。
- ② 水分を捨て、マッシャーやフォークでつぶす。
- ③ 調味料とかつお節を混ぜて完成。

<オムレツ>

卵…1個
冷凍ほうれん草ミックス…30g
コンソメ…一つまみ
塩・胡椒…少々

- ① 耐熱容器(小タッパーがおすすめ)に卵を溶く。
- ② 他の全ての材料を入れて混ぜ、ラップを軽くかけて、600Wレンジで20秒加熱。
- ③ 一度混ぜ、さらに1分加熱して火が通っていたら完成。(半熟の場合は10秒ずつ追加で加熱。)

写真付きの
作り方は
クックパッド
をチェック→



ふかつ 歯科
FUKATSU DENTAL CLINIC