

こんにちは、MNCリレーションズです。

今月のテーマは【お酒との上手な付き合い方】について。

このニュースレターでは、健康になっていくためのアドバイスや情報をお届けさせていただきます。

皆さまがより良い生活を送れるように、日々のケア方法などご紹介していきますのでぜひお試しください。



基本のき！純アルコール量とは？

1日20g？

純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールそのものの量のこと。同じ1杯でも、お酒の種類やアルコール度数によって体に取り込まれるアルコール量は大きく異なります。計算式は「お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8」。例えば、ビール500ml（5%）なら純アルコール量は約20gになります。

一般的に女性は男性に比べて体内の水分量が少なくアルコールを分解する酵素の働きも弱い傾向があるため、同じ量を飲んでも酔いやすいとされています。

そのため、適量の目安は男性より少なめに考えることが大切です。

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安として、1日あたり純アルコール20g程度を示しています。ビールなら中瓶1本（約500ml）、ワインならグラス2杯弱（約200ml）が目安です。お酒を楽しむときは「何杯飲んだか」だけでなく「純アルコール量はどれくらいか」にも目を向け、自分の体質や体調に合わせた無理のない飲酒を心がけましょう！

💡女性や高齢者、体質的にお酒に弱い方はさらに少ない量でも健康への影響が出やすいため注意が必要です。



絶対にしてはいけないこと！

お酒と薬とサプリ併用は×

お酒を楽しむ時間は心地よいものですが、薬を服用しているときは注意が必要です。アルコールは薬の作用を強めたり弱めたりすることがあり、眠気やめまい、肝臓への負担を増やす原因になります。特に風邪薬、睡眠薬、抗不安薬、痛み止めなどは、お酒と一緒に摂ることで思わぬ副作用を引き起こすことも。少量だから大丈夫と思わず、薬を飲む際は説明書や医師・薬剤師の指示を確認しましょう。おいしいお酒を長く楽しむためにも、「薬の日は休肝日」を意識したいですね。



覚えておきたい!肝臓のきもち



ビール1ℓ

飲むと...

体内から1.1ℓ以上
水分が排出される

体内の水分が減ると
血中アルコール濃度が上がる



肝臓は回復能力が高い臓器
しかし毎日いじめられると再生できない

たくさん飲んだ翌日は飲まない

48時間ルールがおすすめ!



おつまみ神ワ



お酒を楽しむ人に嬉しい! **おすすめ食材**とその特徴



食材		特徴
① 枝豆		タンパク質+ビタミンB群 アルコール代謝を助ける
② 豆腐		植物性タンパク質 冷奴は最強の「酒の友」
③ 焼き鳥(塩)		高タンパク質・低脂質 タレNG、皮NG
④ ゆで卵		肝臓の修復に必要な完全栄養食
⑤ おでん(大根・卵・こんにゃく)		消化に良く、低カロリー
⑥ 海藻サラダ		食物繊維・ミネラルで内臓脂肪抑制
⑦ 焼き魚・刺身(サバ・サケ・アジなど)		高タンパク質・低脂肪。肝臓に優しい

オンライン動画は
こちらから↓



おつまみはタンパク質から



トマトとお酒のうれしい関係

トマトジュースにはグルタチオンという
解毒作用の高い成分が含まれているため、
解毒効果が働きます。

加えて、利尿作用のあるカリウムによって
排出を促進するため

二日酔いの解消に効果を発揮します。
もちろん、トマトジュースは水分ですので
二日酔いによる脱水症状にも効果を発揮し
理想的な二日酔いドリンクといえます。

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆類

食物繊維

野菜・海藻・きのこ

糖類

ごはん・パン・めん



オンライン保健室
ご相談受付はこちらから

☎ 080-4735-9247

🌐 <https://lin.ee/laldSD7>



会社を通さずに
相談できます

- ・疲れがなかなかとれない
- ・落ち込みやすい
- ・人間関係の悩み
- ・介護・育児の相談など

溝尻 さわこ先生

