

体にやさしいお酒の飲み方



年末年始で酒を飲む機会が増える時期です。楽しいお酒でつい飲みすぎてしまうこともあるでしょう。体が悲鳴をあげないように体にやさしいお酒の飲み方について考えてみましょう。

肝臓とアルコール～肝臓も疲れます～

アルコールを飲むと、肝臓は一生懸命に分解作業を行います。毎日、毎日たくさんのお酒を飲み過ぎたり、ごちそう、おつまみなどを食べ過ぎるなど肝臓の処理能力を超えてしまうと、肝臓に中性脂肪がたまってしまい、脂肪肝となってしまいます。またその他の肝炎や肝線維症などのアルコール性肝障害の道へつながります。さらには動脈硬化や糖尿病などの生活習慣の原因にもなってしまいます。



アルコールの分解以外にも様々な仕事をしています。食べ過ぎも肝臓のオーバーワークの原因に。



< 肝臓の仕事 >

- ・アルコールや有害物質の解毒
- ・たんぱく質の合成
- ・エネルギーを蓄え、必要に応じて血液に送り出す。(食べ過ぎると脂肪肝に)
- ・胆汁の生成

肝臓のSOSに気がついて～健診結果を見てみよう～

肝臓の病気は自覚症状があらわれにくいので、定期健診などで発見されることが多いのです。アルコール性肝障害の初期段階では禁酒や食事を気をつけるだけで肝臓を正常に戻すことができます。定期健診で -GTP値など確認してみましょう。

毎日の飲酒をやめ、週に2日の休肝日を取り、**適度な飲酒量**を心がけましょう。



おつまみを低カロリーなものに変えて肝臓のオーバーワークを助けてあげましょう。揚げ物等脂っぽいものは食べ過ぎ注意！



「節度ある適度な飲酒」について知っていますか？～あなたの飲酒量は適度！？～

1日の適度な飲酒量は、**1日平均純アルコールで約20g程度**です。

(純アルコールで約60g以上を多量飲酒といえます。)

< 主な酒類の換算の目安 >

	< 純アルコール量 >
ビール(中瓶 1本 500ml)	20g
清酒 (1合 180ml)	22g
ウイスキー・ブランデー43度(ダブル 60ml)	20g
焼酎(25度) (0.5合 90ml)	18g
ワイン(1杯 120ml)	12g

** その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課健康増進班 (TEL 23-6639) **
保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.htm>