

お酒をほどよく適度に

嗜むコツ3選



お酒は日々の疲れを癒し、明日への活力にもなってくれるもの。

「飲み過ぎはよくない」——分かっているけど、
ついこんな経験しちゃっていませんか？

- ついついお酒ばかりが進みがち
- あとで考えると「最後の1杯」が余計
- なんだかんだで毎日飲んでいる

お酒は適度な量であれば、人間関係の円滑化やストレス発散、リラックス効果などさまざまなメリットがありますが、飲み過ぎると、かえって抑うつ状態^{*}になりやすくなるほか、病気へのリスクが高まる可能性もあります。

とは言え、ただ飲酒量・飲酒日を減らす、というのなかなか難しいもの。そこで、無理なくうまく調整して、今よりもっと楽しくお酒を飲めるコツを3つ紹介します。

^{*}抑うつ状態…憂うつな気分になったり、落ち込んだり、やる気がなくなったりする状態

コツ1 食事を(チョット)とってから飲むべし

最初の一杯は、ぐーっと飲みがち。お酒が先行することで、食事をとりながらゆっくり飲むべきことは分かっていたはずなのに、お酒が進みがちになります。

お酒と一緒にとる脂質や糖質は特に脂肪に変わりやすいので、おつまみは、スナック類よりも脂質や糖質が少なめの夕食のおかずとしても食べられるものを選ぶのがポイント。先にある程度おかずを食べて、お酒と食事が自然にバランスよくとれるようにしてみましょう。

ポイント

- 夕食のおかずになるおつまみを先に食べることを意識する
- 食事しながら飲むことで血中アルコール濃度上昇が抑えられる

[例] 冷ややっこ、枝豆、野菜スティック、焼きサバ、ピリ辛こんにゃく など



コツ2 チェイサーを多用するべし

チェイサーとは、(アルコール度数の高い)お酒を飲む際に一緒に、または続けて飲む水やソフトドリンクのこと。食事と同じく、アルコールをゆっくり体に取り入れることで、血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。

水一杯をいきなり頼むのはちょっと…という場合は、全員分まとめて頼むのも一案。「最後の一杯」にいく前にソフトドリンクを頼んでから…、一度考えてみるのもアリです。

ポイント

- お酒とお酒の間に水やお茶、炭酸水などを頼む
- 「最後の一杯」の前にソフトドリンクを注文するのも効果アリ



みんなで頼むチェイサー

コツ3 結果的に…「飲まない日」になれば

飲酒が習慣化すると、徐々に適度な量ではリラックスなどの効果が得られにくくなり、飲酒量が増えて気付けば「結局、毎日飲んでいるなあ…」ということにも。

飲まない日をつくるのはよくあるアイデアですが、実効性に乏しいのも現実。まずは、飲んでいる時間を他のことにあてられることに目を向けてみましょう。時間の有効活用を考えることで新たな趣味が見つかり、結果的に飲まない日を作れるかもしれません。

ポイント

- 飲んでいる時間を他のことにあてられることに目を向けてみる

[例] とりあえず、飲むか飲まないかは後で考えることにして、飲まずに食事をとってみる日をつくる



新たな趣味も見つかるかも

いかがでしたか？

今よりもっと美味しくお酒を楽しめるコツ、ぜひ試してみてくださいね！

次回のテーマは「食事」。お楽しみに！

監修:高尾 総司(医師/岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 疫学・衛生学分野 准教授)