

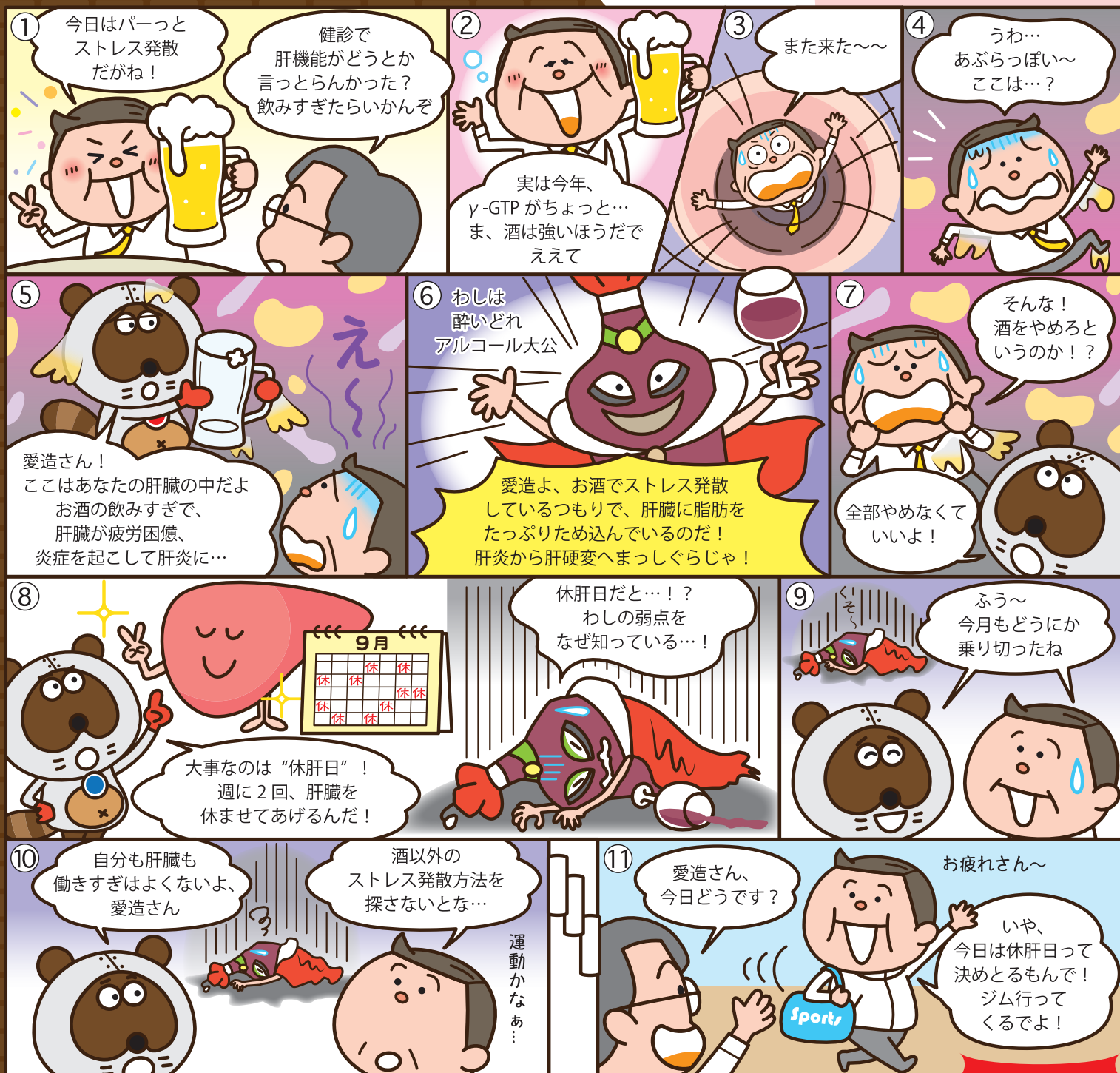
エピソード

5

「肝臓」にも休日を!

酔いどれ
アルコール大公編

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授

8月号で弱体化した
オイリー男爵。「揚げる」だけが料理じゃない!
調理法次第でおいしく食事が
できると知った愛造さん。
アルコールに対しては…?愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は
健康だと思っている。ハチ丸
尾張徳川の
㊦を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。詳しい攻略法は
次のページへ!

「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 愛知支部

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490

受付時間

8:30~17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

肝機能 編

肝機能の
診断基準

AST(GOT) 30 IU/L以下
ALT(GPT) 30 IU/L以下
γ-GTP 50 IU/L以下

日本人間ドック・予防医療学会判定区分(2026)

あいち **健診** クエスト

酔いどれ
アルコール大公

「休肝日」で自分の 体と肝臓にお休みを!



攻略
ポイント

「沈黙の臓器」肝臓 — 症状がなくても、数値には表れる

協会けんぽ愛知支部のデータでは、健診項目のうち肝機能、とくにγ-GTPと飲酒習慣は強く連動して悪化する傾向があります。肝臓は自覚症状に乏しく、健診数値が悪化していても「まあええか」と思っ
てしまいがち。数値の変化が見られたら、早めに手を打つことが「肝」心です。

週2日の「休肝日」で肝臓と自分の体をリセット



毎日お酒を飲むと、それがたしなむ程度だったとしても、肝臓はアルコールの分解をほぼ休みなく続けること
になります。**1週間のうち最低でも2日はお酒を飲まない日**を設けて肝臓の細胞を回復させましょう。質の良い
睡眠をとると、肝臓や体の回復が促進されます。

適正な飲酒量は、基本は「純アルコールで1日20g程度」(ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ1缶ほど)と
されますが、アルコール分解能力には個人差が大きいため注意が必要です。顔が赤くなったら肝臓でのアル
コール分解が追いついていないサインととらえ、ノンアルコール飲料に切り替えましょう。



実践しよう! 肝臓を守る「飲み方」の工夫

今日は楽しいお酒を...というときは、
ちょっとした工夫で肝臓への負担を減らしましょう。



アルコールのカロリーなんて
考えたこともなかったわ
0kcalじゃないんだな...

作戦1

おつまみは 高たんぱく・ 低脂質

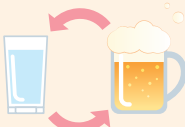
枝豆、冷奴、刺身、焼き鳥(むね・
ささみ/塩)など、たんぱく質が
豊富で脂質の少ないおつまみ
は肝臓への負担が少なく、細胞
の代謝を助けます。



作戦2

ノンアルコールを 挟む

お酒と同じ量の水や糖分を含ま
ないノンアルコール飲料を手元
に用意しておき、アルコールと
交互に飲むようにしましょう。
アルコールの吸収がゆるやか
になり、肝臓へ
の負担が軽減
されます。



作戦3

アルコール⇒脂肪 と意識する

おつまみのカロリーは気にしても、アルコール
のカロリーはなぜか気にしていない、という方も
多いのではないのでしょうか。甘いお酒に限らず、
アルコール自体が1gあたり7kcalというエネル
ギーをもっているため、カロリー過多になり、とく
にお腹まわりなどに脂肪がつきやすくなります。
しかも、アルコール代謝でアルコールをエネル
ギーにしている間は、ほかの栄養素は消費さ
れず、脂肪としてため込まれてしまうのです。



鍛えれば 飲めるぞ! と人にすすめない

アルコール代謝能力は体質によるところが大きく、鍛える(多量に飲酒する)ことによって得られるものは何も
ありません。さらに、遺伝によりアルコールを分解する酵素の働きが弱い体質の方は、アルコールが長時間
体内に残り、急性アルコール中毒になったり、がんなどをはじめとする重い病気の発症リスクが上がったりする
など、健康への影響も大きくなります。

このことを踏まえ、周囲に無理な飲酒をすすめないように気をつけることも、お酒のたしなみの一つです。

休肝日は
夜がヒマで、
その分趣味に
使えてなかなか
ええがね



お酒以外の
ストレス解消法、
見つかったみたいだね
これからも楽しくお酒と
付き合っていくために、
肝臓を大切にね!



激痛!!

恐怖の王様がいよいよ
登場!

お楽しみに!