

健康経営の ススメ!!

お酒の身体への影響は “おつまみ”で差が出ます！ ～選び方を考えてみましょう～

●お酒の“おつまみ”の重要な役割

お酒を飲む量は同じでも、一緒に食べる“おつまみ”の摂り方によって、悪酔いや二日酔いを防ぐことができます。

お酒を飲むことで水分を多く摂っていると思いがちですが、実際はアルコールの利尿作用により多くの水分が排泄されています。同時に、ビタミン・ミネラルも排泄してしまい、脱水症状を起こしやすくなります。



また、空腹でお酒を飲むと、胃の粘膜を刺激するために荒れたり、出血しやすくなります。空腹時のビールはとても美味しく感じますが、胃を保護するためにも“おつまみ”を食べながらお酒を飲むことが必要です。

●“おつまみ”を食べる順番は？

まずは、野菜・海藻・きのこ類から食べ、次にタンパク質の“おつまみ”にしましょう。

①野菜・海藻・きのこ類など

野菜や海藻、きのこ類などには、お酒で失われやすいビタミンやミネラルが含まれています。むくみの解消も期待でき、カロリーを気にせず食べられる“おつまみ”になります。

②タンパク質の多いもの

肝臓の働きを助け、アルコールの分解を促進してくれるのがタンパク質です。タンパク質を多く含むものには、肉・魚・卵・大豆製品等があります。疲れた肝臓を回復させるために必要になるのもタンパク質です。“おつまみ”には欠かせない栄養と言えます。

●“おつまみ”の選び方について

自宅ですぐ用意できる“おつまみ”として、チーズ・枝豆・冷奴・もずく酢・生野菜にツナや卵を添えると、短時間で用意ができます。コンビニやスーパーにあるサラダや惣菜も“おつまみ”になります。

・満足感が出やすい“おつまみ”

一番良いのは夕食のおかずを“おつまみ”にすることです。食事の前に晩酌をする場合は、豆腐や厚揚げ、蒸し鶏や豚しゃぶにネギや大根おろしの薬味をたっぷりのせたものはいかがでしょうか。タンパク質と野菜類を組み合わせることで、飲酒時に必要な栄養が摂れます。

・揚げ物は控えめに

唐揚げやポテトフライなどに含まれる油は胃での吸収時間が長いので、お酒の吸収もゆっくりになりますが、多く食べてしまうと塩分やカロリーの摂りすぎに繋がるため、1～2品までにしましょう。

●最後に

おいしくお酒を飲みたいけれど、翌日の体調や肝臓への負担が気になることがあると思います。

健康で飲み続けるためには、今回ご紹介した一緒に摂る“おつまみ”のちょっとした工夫点を思い出していただければ幸いです。

.....
○健康相談のお問い合わせ先○
全国健康保険協会（協会けんぽ）広島支部 保健グループ
☎ 082-568-1032

.....
～協会けんぽ広島支部は加入者の皆様全員の健康増進をめざします～