

忘年会シーズン 「お酒と上手につきあう方法」

忘年会、そしてすぐに新年会のシーズンです。いつに増してお酒を飲む機会が多い時期ですから、飲み方はもちろん、食べ方にも大いに気をつけてください。新年早々、調子が悪くなっては取り返しがつきません。

お酒に酔うしくみを知っておきましょう。

お酒を飲むと胃や腸から急速にアルコールが血液に吸収されて、肝臓に送られます。ここでアルコールは酸化分解され、その過程で酔った人特有のイヤなにおいのもとになるアセトアルデヒドがでてきます。多量のアルコールが短時間に吸収されると、肝臓の処理能力を越えてしまい、アセトアルデヒドが血液中に流れ出て、全身を巡ることになります。このアセトアルデヒドが原因で頭痛やむかつき、嘔吐という状態になり、悪酔いしてしまうのです。

普通はゆっくり眠ればアセトアルデヒドも分解されて、悪酔いは治るものですが、翌日も治らないほどの飲みすぎが二日酔い、ということなのです。

胃腸に負担をかけないためのおつまみ考

お酒を飲むと胃腸の調子を狂わせることもあります。冷たいビールはサワーが多いので、胃が冷えてしまい、なお調子を狂わせがちです。また炭酸は胃酸の分泌を促すため、胃酸過多になる場合もあります。胃腸に負担をかけずに飲むには、お酒の量のほか、おつまみの取り方やその栄養バランスも大切です。つぎのポイントを押さえるようにしましょう。

アルコールの吸収をゆっくりにするためには、飲む前に少し食べておく。

アルコール処理能力をよくする働きがあるタンパク質を取る。肝臓病予防にはやはりタンパク質、そしてビタミンをたくさん取る。

アルコール処理能力UP!!の食材

チーズなどの乳製品、卵、鶏肉、脂身の少ない肉、魚、豆腐など。またビタミン、ミネラル類を含む野菜や芋、果物をとるようにします。

二日酔いのもと・アセトアルデヒドを退治するおつまみ

生カキ、カキフライ、イカの刺身、焼き鳥（レバー）、ホタテのバター焼き、ホタテの大根サラダ

枝豆、タコの刺身、ほうれん草の胡麻和え、アサリの酒蒸し

肝機能を高めるおつまみ

枝豆、カマンベールチーズ、冷奴、ほっけ、揚げだし豆腐、焼き鳥、エビのチリソース、納豆

マグロの山かけ、トマトと魚介のマリネ

×おすすめでできないおつまみの食材×

ポテトチップス、揚げ煎餅、ピーナッツ、脂肪分の多い干物、レーズンバターなど

脂肪分が多過ぎることと、なかには油脂が酸化しているものもあり、肝臓に負担をかけてしまうので要注意です。

おいしくお酒を味わえるものも、健康な体があってこそ！！一時の誘惑に負けずに、いつまでもお酒を楽しめるようにありたいものですね。