

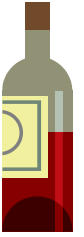
# ラクーン新聞

2012年7月 第30号

作成:北川佳奈(健康運動指導士)



お酒は適量を飲めば生活習慣病予防になる!?



タバコは『百害あって一利なし』と言われていますが、お酒は『百薬の長』と言われ適量を飲めば、どんな薬よりも健康のために良いと昔から言われています。

これからの暑い季節はビールが美味しくなりますが、適量を守って健康を維持してほしいと思います☆

## 【お酒のいいところ&悪いところ】

お酒を全く飲まない人より適量を飲んでいる人の方が死亡率が低く、逆に多く飲む人は高血圧や肝臓の疾患などにかかりやすく死亡率も高くなります。適量のアルコールは善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあるとされているからです。

お酒は適量を飲めば血行が良くなり、楽しい場で飲むお酒はストレス解消にもつながります。赤ワインはポリフェノールによる抗酸化作用や、白ワインは殺菌力があり食中毒の予防にもなるようです。

しかし毎日多くのお酒を飲むと高血圧や肝機能障害など以外にも高尿酸血症や食道がん、アルコール依存症などにかかる可能性もあります。

## 【適量ほどのくらい?】

厚生労働省が定めている適度な飲酒量は、1日にビールだと中ビン1本(500ml)、チューハイだと缶1本(350ml)、ワインだと1/4本(180ml)、日本酒だと1合(180ml)がめやすです。しかし女性や高齢者、お酒に弱い人は、これより少なめになります。そして大切なのが週2回は休肝日を設けることです!つまり適量を守り、週2日は飲まない日をつくることが健康にとって良い飲み方なのです☆

## 【アルコールが分解される仕組み】

口から摂取したアルコールは1~2時間かけて胃と小腸で吸収され、小腸から門脈という血管を通過して肝臓に運ばれ、アセトアルデヒドという有害な物質に分解されます。そして最終的には血液にのって全身をめぐる、水と二酸化炭素に分解されて汗や尿となって体外に出されます。アセトアルデヒドは吐き気や頭痛などの二日酔いの原因となります。つまり肝臓がアルコールを分解するスピードよりも早いペースで飲むと分解が間に合わなくなり、アセトアルデヒドが体内に残り、二日酔いになるのです。

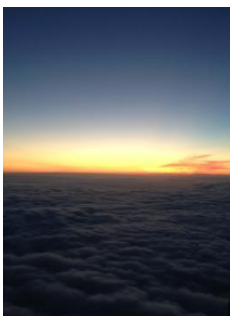
## 【アルコールの分解を助ける食べ物は?】

居酒屋に行くと枝豆が出てきますよね。枝豆に含まれるビタミンやメチオニンというタンパク質がアルコールの分解を促し、肝臓の働きを助けているのです。



たくさん飲んだ次の日の朝は味噌汁が食べたくくなりますよね。これは味噌に含まれるコリンという物質が疲れた肝臓を修復させる働きがあるからなのです。

またお酒は利尿効果があるので、飲んだ後の身体は脱水状態となっています。ミネラルやビタミンを含む果物や水分をたっぷり摂ると二日酔いの予防にもなります!



先日、富士山に登ってきました!



初日の午後に五合目をスタートし、八合目の小屋で一泊して翌朝、頂上で朝日を見て下山しました。写真では伝わらないくらいキレイな景色でした!

いつも雨女なんですが、奇跡的に天候に恵まれ、

29歳いいスタートが切れたように思います☆

8月はマラソンを走るのでまた頑張ります!

