

今年も瞬く間に時は過ぎ、今年も残り最後の月となりました。年末年始はお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？お酒を毎日のように大量飲酒してしまうと生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

アルコールは、適量であればいいものの、アルコールの多量摂取は体に悪い影響を及ぼすため要注意です。

お酒を飲むと体内では…

①アルコールは、胃で約20%、残りは小腸で吸収され、血液に溶け込み、全身に運ばれます。

②アルコールは主に肝臓で代謝されます。吸収されたアルコールは、肝臓に送られ、「アセトアルデヒド」という有害物質に分解されます。この「アセトアルデヒド」は、酔いの症状を引き起こします。頭痛・吐き気・動悸、お酒を飲んで顔が赤くなるのは、アセトアルデヒドの血管拡張作用からです。

うまくその日のうちにアセトアルデヒドが分解されずにこのような症状が体に残ると二日酔いとなります。さらにアセトアルデヒドは発がん性物質として認識されており長期間の飲酒が続くとがんのリスクが増大することが知られています。

③アセトアルデヒドはさらに別の酵素によって無害な酪酸に分解され、最終的には水と二酸化炭素に変わり、尿や汗となって排泄されるといった仕組みです。



《なぜお酒を飲むと太るのか？》

1. エネルギー過剰摂取

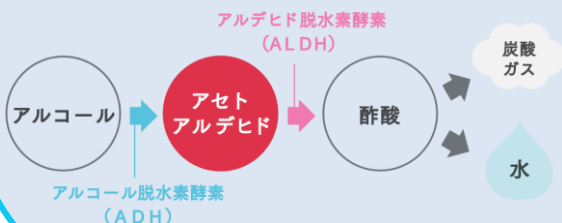
お酒は自体がカロリーを持っており、アルコールは1gあたり7kcalと高カロリーとなっています。

2. 食欲増進効果

アルコールには食欲を刺激する作用があり、通常より多く食べてしまうことが知られています。特に脂っこいおつまみや高カロリーな食事を選びがちになり、さらにカロリーオーバーに。

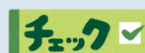
3. 脂肪代謝の抑制

アルコールを摂取すると、体はまずアルコールの分解を優先します。そのため、本来消費されるはずだった脂肪の燃焼が後回しにされ、脂肪が蓄積しやすくなります。



適度なお酒の量って？

お酒の適量は1日平均
純アルコール量で20g程度とされています。



ビール	日本酒	チューハイ	ウイスキー	焼酎
				
(5%) 500mL	(15%) 180mL	(7%) 350mL	(43%) 60mL	(25%) 100mL

《かしこいお酒の飲み方》

- ・空腹のまま飲まないようにしましょう。
- ・水分を十分に摂りましょう。(飲みながら、飲んだあとなど)
- アルコールの吸収を穏やかにして二日酔い予防や飲み過ぎ防止に繋がります
- ・休肝日を週に2日は設けましょう
- ・おつまみは、ビタミンやミネラル・タンパク質を含むもの(例: 刺し身やサラダ・酢の物、枝豆、冷奴など)を選びましょう。