



# 飲酒と食事

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2021.12

師走に入り、何かとあわただしい時期になりました。

日本で新型コロナウイルス感染者が確認されてから2年近く経ち、現在は感染状況も落ち着いているため、お酒を飲む機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。今までの自粛生活の反動で、楽しく飲みすぎ、食べすぎとならないように注意しましょう。

お酒を飲むときは、空きっ腹や、つまみなしで飲まないようにし、食事やつまみと一緒にゆっくり飲むようにしましょう。アルコールが胃に留まる時間が延びることで、吸収が遅くなり、血中濃度も低く抑えられ、悪酔いや飲み過ぎを軽減することが出来ます。

## おすすめのおつまみ

とりあえずの一品には食物繊維が豊富なものを選びましょう。

食物繊維は消化されにくく、長い時間、胃や腸に留まるためアルコールの吸収効率を下げます。

枝豆やサラダ、みそ田楽、きのこ料理を選んで食べるといいです。



とりあえず一品！

## 摂りたいおつまみ

ビタミンB1とナイアシンはアルコールを分解する時に多く必要になります。

また、タウリンは肝機能の働きを高める働きがあります。

**ビタミンB1** : 豚肉・ナッツ・大豆製品・カリフラワー・ほうれん草など

**ナイアシン** : 鶏肉・カツオ・たらこ・マグロ・レバー・落花生・マイタケなど

**タウリン** : 魚介類(カキ・タコ・イカ・ホタテなどが特に豊富)



摂りたいおつまみ

## 控えたいおつまみ

「揚げ物」はおつまみの定番のようになっていますが、アルコールと脂肪と一緒に摂ると中性脂肪が体内に吸収されやすくなります。食べたいときは飲み始めに食べるようにし、適量にとどめるようにしましょう。



控えたいおつまみ

## 水分をしっかり摂りましょう

アルコールには利尿作用があり、体の水分を失いやすくなります。

二日酔いの原因にもなるアセトアルデヒドの血中濃度を薄めるためにも、水分はしっかりと摂りましょう。

飲みすぎたなと思う日や翌朝には、水分はもちろん、生野菜や果物、天然果汁などをとるとアルコールの尿への排出に効果があります。



飲んだ後は・・・

適度なお酒と、アルコールの分解を補うおつまみで、楽しくおいしく、心身の疲れを癒すようにしましょう。

★節度ある適度な飲酒量はの目安はこちら↓



飲まない時は  
マスクをつけて！

お酒の種類	ビール	日本酒	焼酎(25度)	ワイン
適量	中瓶 1本(500 ml)	1合(180 ml)	コップ1杯(110 ml)	グラス2杯(200 ml)

※体格や体調等により個人差があります。