

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

身体の内まで冷え込むような寒さを感じる季節になると、お酒を口にする機会が自然と増えるのではないのでしょうか。だいぶ前のことですが、シャンパンをグラス1杯半飲んで酔っぱらってしまったことがあり、それからは極力飲酒を控えています。そこで今回は、悪酔いしないお酒の飲み方についてちょっとしたアドバイスをしようと思います。

お酒に含まれるアルコールは適度に摂取することで体を温めて血行を良くし、心身をリラックスさせてくれます。そして、多少酔うことでストレスも解消させてくれます。「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎてしまうと逆に心身を害してしまうこともあり注意が必要です。そのため、アルコールを摂る時には食べ物と一緒に摂ることが必須となります。

そこで、私がおすすめする『良いおつまみ選びの5か条』をご紹介します。

1. 肝臓を守り、胃の粘膜を保護するために良質なたんぱく質の摂取を心がけましょう
2. 胃液の分泌をコントロールし、胃を痛めないように刺激性の少ない食べ物を選びましょう
3. ビタミン、ミネラルを補給できるように野菜類を取り入れましょう
4. アルコールは胃に負担をかけるため、消化の良い食べ物を選びましょう
5. 胃への刺激を和らげるため、アルコール摂取前に汁物を摂るようにしましょう

この5か条を意識してお酒のおつまみ選びをしていただくと、よりお酒を楽しめるのではないのでしょうか。

あと具体的な食品をいくつかあげると、以下のようなものがあります。

- ・枝豆：高たんぱくで低脂質、ビタミンと食物繊維がたっぷり含まれています。またアルコールの分解を助け脂肪の吸収を抑えてくれるメチオニンも含まれているため、おつまみには最適な食品です。
- ・果物(グレープフルーツやレモンなど)：果物に含まれる果糖もアルコールの分解を助ける効果があり、かんきつ系の果汁を加えて飲むと悪酔い防止の効果期待できると考えられます。
- ・牡蠣、さざえ、ホタテ、とこぶし：肝臓機能を助け、その働きを促進するタウリンが多く含まれています。刺身にしたり、軽く焙るなどするとおつまみに良いです。
- ・アーモンド(ナッツ類)、アボカド、オリーブオイル、かぼちゃ：コレステロール値を下げて肝臓の負担を減らし、抗酸化作用によって肝臓を守ってくれるビタミンEが豊富です。ただし、ナッツ類は脂質が多いので摂りすぎには気をつけましょう。

最後に、水と同じく液体であるため勘違いしやすいのですが、アルコール摂取時は利尿作用により水分が不足しがちになります。水を適度に飲むことで体内のアルコール濃度が下がり、悪酔い防止にもつながりますので飲酒中の水分補給も心掛けるようにしましょう。

飲みすぎに注意して楽しいお酒時間にしましょう！