

やっぱり健康でなくっちゃ

# 飛脚の 元気道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

## SGホールディングスグループ 健康保険組合からのお知らせ

## 肝臓に優しいお酒の飲み方



何を食べれば良いの？

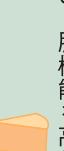
食べ物を取らずにお酒だけを飲むのは、アルコール性脂肪肝になりやすい飲み方です。タバコ質、ビタミンB<sub>1</sub>、タウリンを取ることで、肝臓の回復を助け、脂肪が肝臓にたまるのを防ぐことができます。

肝臓の回復を助けるおつまみ

- 良質のタンパク質を含むもの…肝機能を高めます
  - ビタミンB<sub>1</sub>が豊富なもの…アルコールを分解するのに必要です

チーズ、豆腐

豚肉、落花生やエンドウ豆などの豆類



チーズ、豆腐

- ビタミンB<sub>1</sub>が豊富なもの…アル「ールをするのに必要です



豚肉、落花生やエンドウ豆などの豆類

- タウリンが豊富なもの：肝臓の解毒作用を強め、肝臓を守ってくれます

## （二）肝臓に脂肪をためるおつまみ

- 高脂肪のもの  
空揚げ、フライドポテト



\*肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の産生を進める酵素が発生します。お酒を飲みながら高脂肪のおつまみを食べるレバーパンなど肝臓で旨方の產生が進み旨方パンになります。

\* 肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の産生を進める酵素が発生します。お酒を飲みながら高脂肪のおつまみを食べると、さらに肝臓で脂肪の産生が進み脂肪肝になります。

