

やっぱり健康でなくっちゃ

飛脚の 元気街道

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

「酒は百薬の長」と言われ、適量であれば体に良いとされていますが、飲み方によっては、肝臓にダメージを与え、生命に危険が及ぶことさえあります。そこで今回は、お酒との良い付き合い方を紹介します。

食べながら、ゆっくりと

食べながら飲むと、食べ物とアルコールが混ざって吸収されるため、アルコールが肝臓に到達するまでの時間ははるかに遅くなります。

アルコールが肝臓に到達するまでの時間

空腹なら……………5分

乳製品
(チーズなど)となら…15分

魚類となら……………30分

肉類となら……………60分

肝臓に優しいお酒の飲み方



元気街道クイズ

Q 個人差はありますが、総じて男性と女性では、お酒の強さに違いがあるでしょうか？

- ① 男性が強い
- ② 女性が強い
- ③ 差はない

★答えはページの下に。

空腹状態でお酒を飲むとアルコールが吸収されやすく血液中のアルコール濃度が急激に上がります。

また、「イッキ飲み」のように短時間で大量のお酒を飲むと「急性アルコール中毒」から死へつながることもあります。

同じ量のお酒を飲んでも、1時間かけて吸収されれば二度に肝臓へ行くアルコールの濃度は12分の1になり、アルコールによる肝臓の破壊を防ぐことができるのです。

「イッキ飲み」の強要は
決してしないでください。

何を食えば良いの？

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。タンパク質、ビタミンB、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
チーズ、豆腐

● ビタミンBが豊富なもの：アルコールを分解するのに必要です
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
マグロやカツオの血合い、カキ、サザエ、ホタテ、アサリ

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と、さらに肝臓で脂肪の産生が進み脂肪肝になります。



9 歩目

