

12月度 衛生対策

お酒の上手な飲み方

昔から「お酒は百薬の長」ともいわれ、適量であればむしろ体に良いといわれていますが、実際は、適量といっても個人差がかなりあります。下の表で、「爽快期」の「酔いの状態」が、適量の目安となります。お酒の上手な飲み方を学び、体に良い飲酒をこころがけましょう！

上手な飲み方	A: 爽快期
	<p>飲酒量 : ビール大ビン～1本、日本酒～1合程度</p> <p>酔いの状態 : さわやかな気分になる・皮膚が赤くなる・陽気になる</p> <p><アドバイス></p> <p>この程度の「酔い」では、二日酔いもなく気分転換のよいお酒といえるでしょう。(この程度のアルコールは、だいたい3時間かけて体内で分解されるといわれています。)</p>
	B: ほろ酔い期
	<p>飲酒量 : ビール1～2本、日本酒1～2合程度</p> <p>酔いの状態 : ほろ酔い気分になる・理性が失われる・脈が速くなる</p> <p><アドバイス></p> <p>この程度の「酔い」では、遅い時間まで飲んでいると二日酔いになることもあります。早い時間で飲酒を切り上げることが大切です。(この程度のアルコールは、だいたい6～8時間かけて体内で分解されるといわれています。)他人に迷惑をかけていないか、自分の酔い加減と相談してみましょう。</p>

(出典: 社団法人アルコール健康医学協会「アルコール血中濃度と酔いの状態」より)

良いつまみ

タウリンが豊富で、肝臓の解毒作用を強め、肝臓を守ります



さざえ



帆立貝



マグロの血合い



あさり

肝機能を高める良質のタンパク質が豊富



豆腐



チーズ



鮭

アルコールを分解するときに必要なビタミンB1が豊富



落花生



えんどう豆

悪いつまみ

肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の合成を進める酵素が発生しますが、酒を飲みながら脂肪をとりすぎると、さらに肝臓で脂肪の合成が進み、脂肪肝を招きます



フライドポテト



唐揚げ



…その他、高脂肪のもの