

お酒と食事～健康に配慮した飲酒のポイント～

注目!

「飲む前に食べる」「食べながら飲む」

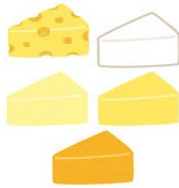


アルコールは吸収が非常に早いので、空腹で飲むと一度に血液中に吸収させてしまいます。そうすると肝臓での処理が追い付かずに血中濃度が高くなったり、肝臓をはじめ多くの臓器の負担になります。

その1「飲む前に食べる」

最初に何か食べ物を胃に入れてから飲む→アルコールが胃に留まる時間が延びる→小腸に達する時間を遅らせられる→血中濃度の急激な上昇を抑えられる

胃の中にたまるようなものがおすすめ(たんぱく質や脂質の多いもの)



その2「食べながら飲む」

空腹時にお酒を飲むとアルコールの回りが早くなります。
飲酒する時は、「食べながら飲む」を心がけましょう。

その3「合間に水を飲む」

水を一緒に飲むとアルコールが胃の中で薄められるので、肝臓への負担が大きくなるのを防ぎます。また、アルコールの利尿作用で体内の水分を失い、血中濃度が上がって酔いが回りやすくなるのを防ぎます。

飲酒後も、水分(水やノンカフェインのお茶など)を多くとるようにしましょう。

注意

夜遅い時間になると、血糖値が上がりやすく、体脂肪も合成されやすくなります。
21時以降にお付き合いの席がある場合は、糖質ゼロのアルコール飲料に切り替えましょう。
飲んだ後のラーメンやスイーツは、体に負担がかかるため、控えましょう。