

こんにちは 保健師です

(文・高 佳代子保健師)

我が家の子どもたちが3歳と7歳になり、やっと夕食時に晩酌できるようになりました。とはいえ、「最初の1口目は話しかけないでね」と子どもたちに言っても、コップに口をつけた瞬間「お母さん、あのね…」と弾丸のように話しかけられ、ゆっくり飲める日はまだまだ遠いですが。そんな私が、先月の肝臓のお話引き続き、肝臓を守るお酒の飲み方実践編についてお話しします。

肝臓を守るポイント

① 肝臓を休ませる

お酒の処理は毎日の日常業務にプラスαなので、いわば「残業」です。飲酒しない時よりも負担をかけていることを自覚し、休日をあげることが大切です。

② 肝臓に激務をさせない

先月掲載した、飲酒の適正量を参考に、飲むスピードをゆっくり、濃いお酒は薄めて負担をかけないようにしましょう。

適正飲酒の10か条

「肝臓を守るポイント」を基に、実体験やお勧めしていることをお伝えします。

1 談笑し 楽しく飲むのが

基本です

飲みすぎると気づかぬうちにしつこくなりがちです。クドクドうるさくすると家族に嫌がられます。家族円満のためにも、その前に切り上げましょう。

2 食べながら 適量範囲で

ゆっくりと

① 先に何か食べてから飲むこと、食物繊維を摂ることはアルコールの吸収を和らげます
② たんぱく質とビタミン類(特にビタミンB1)は肝臓の働きを高めアルコールの分解を促進します

下の「食物繊維・たんぱく質・ビタミンB1」を取り入

れた、私のお勧めおつまみをご紹介します!

☆アレンジ冷奴
・あくら・しらす・納豆・小エビ・なめたけ・きゅうり・鯉節・みぞれ酢(大根おろしを軽く絞ってお酢を混ぜるもの)

☆野菜スティックとチーズ
・大根・きゅうり・人参・セロリ
ビタミン類と食物繊維、水分豊富。子どもの前で体に悪いおつまみを出せないときに!

3 強い酒 薄めて飲むのが

お勧めです

肝臓の負担軽減と、アルコールの分解のためには、水分が必要となるので、水分を摂ることも大事です。

お酒を飲んだら、おしっこ回数が増えますよね。脱水を起こしやすいので、飲んだらお水も飲みましょう。

4 つくろうよ 週に2回は

休肝日

① 曜日を決めて家族に宣言し、夕食をおつまみにになりくいメニューにする
② お酒の代わりにノンアルコール飲料を飲む

③ 炭酸水を飲む

炭酸水にレモン果汁やお酢を入れて飲んだら、休肝日作

れました。お試しください!

しかし、保健師であっても人間。休肝日を守れない日もあります。完璧を求めては続きません。また次の休肝日を守り、長続きさせましょう。

5 やめようよ きりなく長い

飲み続け

これは、お酒もおつまみも摂取し過ぎにもなります。

私は30代になってから、お酒(特にビール)を飲んですぐ寝ると、おなか周りのプロポ脂肪のつき方が酷くなりました。

晩酌のときは飲む量を大体決めて、寝る2時間前には切り上げて、メリハリをつけるようにしています。

6 許さない 他人への無理強い

イッキ飲み

亡くなっている方もいます。絶対にしてはなりません!

7 アルコール 薬と一緒に

危険です

薬を飲むときは、お酒は我慢です。肝臓への負担が大き

くなります。

8 飲まないで 妊娠中と

授乳期は

私は炭酸水を飲んでがんばりました。アルコールが直接赤ちゃんにいつてしまうので、絶対やめましょう

9 飲酒後の運動・入浴

要注意

命の危険にさらされるときがありますので自分を過信しないようにしましょう

10 肝臓など 定期検査を

忘れずに

飲み会で楽しむときはパーティーと羽目をはずしても、日常で飲むときには上記を参考にされ、健診で健康チェックし、共にいつまでも元気でおいしいお酒を楽しみましょう♪

健診でお待ちしております。

問合せ

健康福祉課健康推進グループ

☎ 25 24 25