



肝臓（体）にやさしいアルコールの飲み方

新型コロナウイルス感染拡大予防策による外出自粛のため、自宅で飲酒する機会も増えているのではないかと思います。飲酒したアルコールを分解して、私たちの健康を守ってくれているのが肝臓です。今回は肝臓にやさしい飲み方やおつまみの食べ方についてお話しします。

【飲食する時のポイント】

食べながらゆっくり飲みましょう。

- ①食べ物が胃腸の粘膜を保護して胃を荒れにくくします。
- ②食べながら飲むとアルコールの体内への吸収が緩やかになり、肝臓への負担が軽減されます。

【栄養バランスを食事を取りながら飲む】

肝臓の働きを高めて、アルコールの分解を促進するのはたんぱく質やビタミンです。珍味やスナック菓子などと一緒に飲酒すると美味しいですが、野菜（食物繊維）も取り入れて、栄養バランスを考えて飲みましょう。栄養士さんおすすめの少ない材料で簡単に作ることができるおつまみレシピを下記のとおり紹介します。どちらも5分くらいで作ることができます。

【適量を守る】

成人男性の適量は下記のとおりです。（国：健康日本21での推奨、これらのいずれか1つ）

	日本酒 (15度)	ウイスキー (45度)	ビール (5度)	缶チューハイ (7度)	焼酎 (35度)	ワイン (12度)
適量	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	500ml缶 または 中瓶1本	350ml缶 1本	0.5合強 (100ml)	グラス1～2杯 (約200ml)

※65歳以上の方と女性は上記適量の半分～2/3の量が望ましいとされています。

【健康診断を受けて肝機能検査の数値を確認する】

肝機能検査（血液検査：GOT、GPT、γ-GTP）の数値を確認しましょう。

栄養士おすすめのヘルシーおつまみレシピ

レタスとチーズの海苔サラダ

【材料（2人前）】

- ・レタス 大3枚 ・さけるチーズ 1本
- ・焼き海苔 1/2枚
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①レタスは大きめの一口大にちぎり、チーズは食べやすく裂く。
- ②ボウルにレタスとポン酢しょうゆを入れて混ぜ軽くもむ。しんなりしたらチーズを加え、海苔をちぎり入れてさっくりと混ぜてできあがり。

ねぎの照り焼き

【材料（2人前）】

- ・長ネギ 2本 ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ ・みりん ・酒 各大さじ1/2
- ・レモン（薄切り） 1/8

【作り方】

- ①ねぎは4～5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し①を並べる。時々返ししながら上下を焼き、色がつくまで焼く。
- ③調味料を加えて弱火にして煮詰める。器に盛ってレモンを添えてできあがり。

珍味に比べると塩分やコレステロールが低く、食物繊維が多いのでヘルシーなおつまみであることがわかります。

	レタスとチーズの 海苔サラダ (2人分)	ねぎの照り焼き (2人分)	珍味（さきいか） 食べきりサイズ 1袋30g
エネルギー量	58 Kcal	71 Kcal	84 Kcal
コレステロール	0mg	2mg	112mg
食物繊維	1.1g	2.8g	0g
塩分	0.6g	0.8g	2g