



ひかり健康保険組合より

第177話 飲みすぎに気をつけよう！

年末といえば、飲み会ラッシュ時期

「ほぼ毎日飲みっぱなし」なんて方もいるのではないのでしょうか。

この時期に気をつけていただきたいのが、アルコールを分解する大事な役割をもつ“肝臓”のこと。

肝臓は、病気になってもはっきりとした自覚症状が少なく、「沈黙の臓器」と呼ばれるほどです。

不調が分かりにくいからこそ、お酒を飲む際には酒量や飲み方のセルフコントロールが重要になってきます。

これからの飲み会シーズン、肝臓に「やさしい」飲み方を心がけましょう！

✓ 肝臓に負担を与える飲み方チェック

- ・ 空きっ腹でお酒を飲むことがある
- ・ お酒はロックやストレートで飲むことが多い
- ・ 毎日お酒を飲んでいる
- ・ 夜12時を過ぎても飲んでいる



「やさしい飲み方」の実践

● 飲む前に食べる

サプリメントなどで補給しよう！

食材	はたらき
ウコン	肝臓全体の解毒作用を高めるといわれている。普段から摂取し肝機能を強化するのがオススメ。
ゴマ	機能を高めてアルコール代謝を促すといわれている。
乳製品	アルコールの吸収を穏やかにしてくれる。お酒を飲む30分～1時間前に摂取しておこう。

● 飲みながら食べる

食材	はたらき
枝豆など	ビタミンCが豊富。アルコールの分解途中でできる酔いの原因物質アセトアルデヒドの分解を促進。
にんにくなど	ビタミンB1が豊富。肝臓のアルコール代謝に必要。
イモ類	ビタミンCが豊富。アルコール代謝に不可欠！アルコールによって腸管からの吸収が阻害されてしまうので摂取しよう。
ナッツ類	アルコール代謝を促進するはたらきがある。ただし、高カロリー。

● 飲んだ後に食べる

食材	はたらき
水	アルコール代謝で消費された水分の補給を。
オレンジジュース	オレンジに含まれる果糖がアルコールの分解を早め、ビタミンCはアセトアルデヒドの分解を促進する。
シジミ	肝臓の解毒作用を促し、アセトアルデヒドの分解も促進する。また、肝機能も高めてくれる。

