

元気に な～れ 375

アルコールについて

今月は 栄養士 鈴木 弥生 です

ほどほどに飲むと楽しいお酒も、飲み方次第で高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因になるといわれています。今回は、お酒と上手に付き合う方法について紹介します。

望ましい飲酒量は？

いろいろなお酒がありますが、純アルコール約20gを含む量を適量といいます。あなたのいつも飲むお酒の適量を確認してみましょう。

〈アルコールの適量〉



知っていますか？アルコールと高血圧の関係

アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、長期間の飲酒は高血圧の原因になると言われています。また、日々の飲酒量が多いほど高血圧になりやすいことがわかっています。今、血圧が高くない方も注意が必要です。

こんなにカロリーがあります！

焼酎はもちろん、最近良く見る糖質ゼロやプリン体ゼロのお酒にもカロリーはあります。カロリーを気にしている方は、飲酒量にも気をつけましょう。

〈おにぎり1ケと同じカロリーのお酒量〉



週に2日は休肝日

たとえ適量であっても、毎日の飲酒は肝臓に負担をかけています。週に2日はお酒を飲まない日をつくって、肝臓を休ませましょう。

アンケートによると、町内の毎日飲酒する女性の人数は北海道平均よりも高くなっています。女性は、男性よりも少ない量、短い期間で肝障害やアルコール依存症になりやすいので、しっかり休肝日をつくりたいですね。



おすすめのおつまみ

飲酒によって、身体の中ではビタミンB1、カリウムが不足しがちになります。

ビタミンB1は肉、魚、卵、大豆、チーズに、カリウムは野菜や果物に多く含まれます。

おつまみには焼き鳥、豚肉ソテー、お刺身、焼き魚、だし巻き卵、冷奴、枝豆、野菜スティック、サラダなどを食べるようにしましょう。

また、おつまみは高塩分のものが多いので、量にも注意しておつまみを選びましょう。