

元気に な～れ 400

お酒を飲むときには おつまみを

今月は 栄養士 鈴木 弥生です

気温が上がり冷たいアルコールが美味しい季節になりました。「おつまみを食べながらアルコールを飲むように」とよく言われています。どうしてそのように言われているのでしょうか？

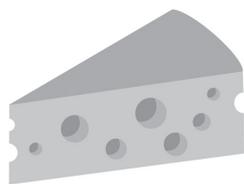
胃が空っぽの空腹状態でお酒を飲むと、アルコールによって胃の粘膜を守る粘液がはがれてしまい、胃酸やアルコールの刺激を粘膜が直接受け、胃炎を起こす原因になるのです。

●胃炎の症状はありませんか？

①胃の痛み ②みぞおちのキリキリした痛み ③食欲不振 ④胸やけ、吐き気 ⑤げっぷの頻発 ⑥喉が詰まった感じなど胃炎の症状は様々です。一つでも当てはまるようなら週に2日以上のお休みをもうけましょう。それでも症状が軽減しないようなら病院で受診しましょう。

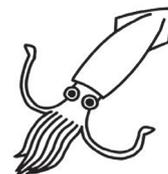
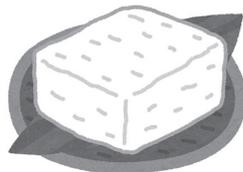
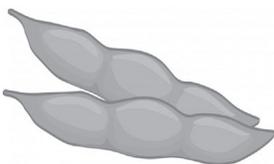
●飲酒前におすすめのおつまみ

「チーズやヨーグルトなどの乳製品を、アルコールを飲む前にとっておく」とも言われますが、乳製品だけでなく、サバやサンマなどの青魚の良質な油も胃の粘膜を保護すると言われていています。胃が痛くなりやすい方はアルコールを飲むまえに乳製品や焼き魚などをとっておきましょう。



●飲酒中におすすめのおつまみ

豆腐や枝豆、お刺身などの「タンパク質」や野菜サラダなどの野菜類に含まれる「ビタミン」は、アルコールの無毒化工場である肝臓の働きを助けるので欠かせません。また飲酒によって肝臓はダメージを受けやすくなるため、肝臓の保護のためにシジミ、肝臓の働きを活発にするイカやタコなどの食材もとるようにしましょう。



町の健康増進計画のアンケート結果から、1日あたりのお酒の量が「3合以上」の人の割合は男性11%、女性18%と適量の1合の3倍以上飲んでいる人が女性に多いことがわかっています。おつまみを上手に活用して胃や肝臓を守りましょう。

児童扶養手当受給者のみなさまへ 期限内の提出をお願いします！
「児童扶養手当現況届」の提出期限は8月30日です。

2021年8月号

