

12月号

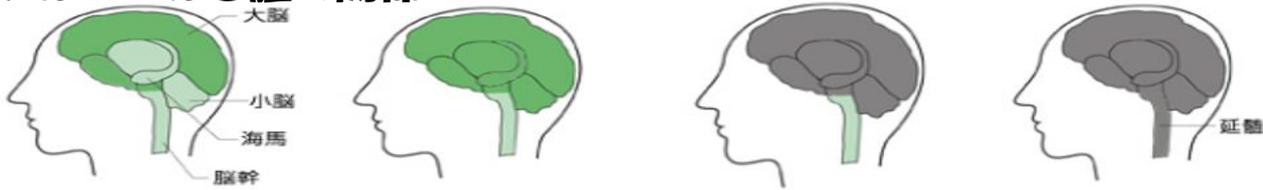
栄養だより

～お酒を楽しむために知っておきましょう～

今年も一年お疲れ様でした。そろそろお酒を飲む機会が増える時期ではないですか？今月はお酒についてのお話しをします。



アルコールと脳の関係



アルコールは血液内を循環し、脳の神経細胞に作用します。これにより脳が麻痺することにより、酔った状態になります。血液内のアルコール濃度が濃くなるほど脳への麻痺が強くなり“記憶がない”“立てない、まともに歩けない”などの記憶・運動機能に影響を及ぼしはじめます。

適正飲酒の量

アルコール20gの目安量



お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合強 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

最も死亡率が低い量として純アルコール量 20g が推奨されています。また、飲酒時は脱水状態になりやすいので水などでの水分補給をしっかりとしましょう。

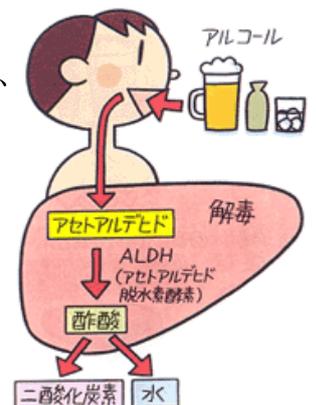
お酒を飲むと脱水状態になるのはなぜ？

飲酒と脱水について

お酒には利尿作用があるためお酒を飲んだ量よりも尿として出ていく水分の方が多くなります。また、体内に入ってきたアルコールは肝臓で酵素によって アルデヒド→酢酸→二酸化炭素・水へと分解され、呼吸や尿で排出されますが、この分解する過程で必要となる酵素の働きに体内の水分を使います。そのため、脱水状態を招きやすい体内環境になってしまいます。

利尿作用やアルコールを分解する過程で水が必要なんだね。

お酒を飲んだ日は、寝る前や翌朝起床時などに水分補給をするのがよさそうだね～。



ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里

あなたの食生活を1回550円の栄養相談で管理栄養士と一緒に見直してみませんか？