お酒と栄養のこと

担当は
管理栄養士　小林です。

毎日お酒を飲む人、特別な日にだけ飲む人、まったくお酒が飲めない人。いろいろな方がいますが、皆さんお酒のことをあまり知らずに飲んではいませんか？「あまり食べないのに太る」という方はもしかしたらお酒が原因かもしれません…。

アルコールのエネルギーは最優先で消費される

アルコールに含まれるエネルギー（カロリー）は、炭水化物や脂質などの他の栄養素に含まれるエネルギーより優先され身体の中で使われます。お酒を飲みすぎると、食事やおつまみでとったエネルギーは消費しきれず、「脂肪」として身体にたまってしまいます。

⇒お酒を飲むと体脂肪が増える!!

アルコール度数が高いほど脂肪の合成が増える

アルコールは、肝臓で分解されて体外に排出されます。肝臓では余分な脂肪を分解するという働きがありますが、お酒を飲むと害のあるアルコールを分解することを最優先します。結果脂肪がどんどん作られてしまい「中性脂肪」が身体に増えてしまいます。

⇒お酒を飲むと中性脂肪の値が上がる!!

それでも飲みたいときは…

アルコールで身体から失われる栄養素を補えるおつまみを選ぶ

アルコールを分解する際に「ビタミンＢ１」、アルコールの利尿作用により「カリウム」が身体から失われます。「ビタミンB1」は大豆製品や豚肉に多く、「カリウム」は野菜や果物に多く含まれています。『すきっ腹にお酒』は胃や肝臓によくないため、低カロリーかつ栄養を補えるものをお腹に入れてから飲み始めることをおすすめします。

⇒私の場合は「枝豆」「キムチ奴」「野菜ピクルス」などをつまみます。

～私がお酒を飲むときに気をつけていること～
- 「今日はビール１缶」などと飲み始めに量を決める
- 利尿作用による脱水に注意して、合間に水を飲む
- 週に２日以上休肝日を設けて肝臓を休ませる

身体をいたわることを忘れずにお酒と付き合っていきましょう！

～“お仕事に関することや生活の不安“の相談は「生活就労サポートセンターいぶり」へ～

生活保護を受給されていない方で、**「住むところに困っている」、「仕事がなかなか決まらない」、「子どものひきこもりが心配」、「借金が多くて悩んでいる」、「生活費に困っている」、「働いたことがなく心配」**などの不安を抱えている人のご相談をお受けする総合相談窓口「生活就労サポートセンターいぶり」が開設され支援サービスがスタートしています。（胆振総合振興局からの委託事業です。）

問い合わせ先：生活就労サポートセンターいぶり
運営団体：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
相談者専用フリーダイヤル：0120-09-0783
メール　：iburi-soudan@roukyou.gr.jp

詳細はホームページを
ご覧ください。