健康管理室だより　２０２３年１２月号

令和５年１２月２０日
ボルテックスセイグン
健康管理室　佐藤

年末年始の暴飲暴食に要注意

新型コロナウイルスが５類になり、今年は忘年会や新年会の機会が増えることが予想されます。久しぶりの飲み会や親戚との集まりで、飲み過ぎ・食べすぎてしまう事もあると思いますが、暴飲暴食をすると内蔵に負担がかかります。

年末年始、せっかくの楽しい集まりですので、飲む時・食べるときのマイルールを作って、二日酔い・胃もたれ等、次の日に不調が残らないようにしましょう。

【お酒について】

★アルコールは脂肪の分解を抑制し、脂肪肝を招きます。

★アルコールは肝臓にとっては毒です。アルコール分解の際に、体内で「アセトアルデヒド」ができます。

アセトアルデヒドは発がん性があるといわれており、肝細胞を傷つけ、老化を招きます。

こんな症状は、強い毒性を持つアセトアルデヒドのせい

→飲んで顔が赤くなる　　→吐き気や頭痛・二日酔い

日本人はお酒に弱い人が多い！？あなたはどのタイプ

アセトアルデヒドを分解する酵素「ALDH2」は遺伝子によって決まります

日本人の約４％の人が不活性型→お酒が全く飲めないタイプ

日本人の約４０％の人が低活性型→基本お酒に弱いタイプ

お酒に強いタイプ。ヨーロッパ・アフリカ系では、100％このタイプ

	4％	40%	56%
アセトアルデヒド濃度	20～30倍	4～5倍	1

同じ酒の量を飲んだときの血中アルデヒド濃度は、お酒に強い遺伝子を持っている人に比べて、弱い人は 4～5 倍・飲めない人は 20～30 倍になるといわれています。

【沢山飲めばお酒に強くなる！は間違いです】

お酒の強さは遺伝で決まっているので、鍛えて強くなるものではありません。自分は弱いタイプだと感じる方は、アセトアルデヒドによる障害を受けやすくなっていますので、一般的な適正量の３分の１を目安に楽しみましょう。

★お酒が弱い目安

顔が赤くなるか？が分かりやすい。慣れると赤くなりにくくなる場合もあるため、初めて飲んだ時にどうだったかを思い出して下さい。

【飲酒量の適量（純アルコール２０ｇ）です】

ビール

ロング缶1本（500ml）

日本酒

1合（180ml）

焼酎

（25度）グラス1／2杯
（約100ml）

ワイン

グラス2杯弱（約200ml）

ウイスキー

ダブル1杯（60ml）

缶チューハイ

（7%）1缶（約350ml）

飲むときの POINT
- 空腹で飲まずに、胃に食べ物を入れてから
- 一気飲みはしない
- 食事と一緒に飲む
- アルコール度数の高いモノは薄めて飲む。
- 週２回は休肝日を設ける

【アルコールも入り、普段よりカロリーの高い食事を沢山食べることで正月太りに】

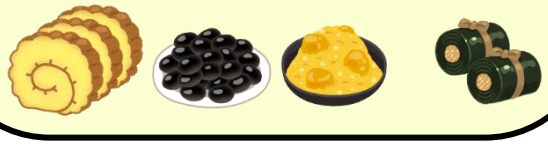
仕方のない事ですが、少しでも対策をしておくことでリセットしやすくなります。

●しめのラーメン等、食べ過ぎ注意

なぜしめが食べたくなるか・・・
まず、お酒を飲むと脱水状態になるので塩分の入ったスープを欲するという理由があります。また、アルコール分解の為に炭水化物やアミノ酸・亜鉛・ビタミン B1 を必要としますので、それらが含まれているラーメンを本能的に欲するようです。
ただ、ラーメンはカロリー・脂質過多になりやすいので、〆をお茶漬けやうどんに変えてみるとヘルシーになります。

●おせち料理は縁起物ですが、ハイカロリーなものも多いので食べ過ぎには注意しましょう。

◎黒豆１人前 57Kcal
◎昆布巻き１人前 153Kcal
◎栗きんとん栗２粒分 170Kcal
◎だて巻き２切れ 80kcal
◎市販の切り餅１切れ　111Kcal



【飲んだら乗らない　飲み会は帰宅するまで】

酒に強い・弱いは関係なく、
アルコールは少量でも脳の機能を麻痺させます。
※飲酒運転の死亡事故率は、飲酒なしの 7.1 倍となっています。
飲酒運転は、少しの出来心だったとしても、
失うものが多くあります。

飲酒したら絶対に車両等を運転してはいけません！