

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府 2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

暑さが本格的になってきました。夏の、この時期に飲むビールは、すごく美味しいですね。

ところで皆さんは、アルコールがどこで処理されているか知っていますか。アルコールは主に肝臓で処理されています。普段飲んでいるお酒が、どのように処理されているのか、またお酒の適量はどのくらい？と言った疑問について詳しく紹介していきます。



お酒を飲む



吸収と分解を繰り返す
(胃や小腸で吸収し、全身を巡ります。大部分が肝臓で分解、処理を行う。)



水と二酸化炭素に分解
(汗、尿、呼気等)

飲んだお酒はどうなるの？
アルコールを飲むと、胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、血液に入り、全身に送られます。吸収されたアルコールは、主に肝臓が分解し、処理していきます。肝臓で分解を繰り返し、最終的には、水と二酸化炭素に分解され、汗や尿、呼気(吐く息)として、そのまま排泄されるのです(摂取したアルコールの2〜10%が、体外に排出される)。

身体にとっては毒物！

お酒の知識

お酒の**1単位** (純アルコール量 : **20g**)



ビール**500ml** (度数5度) 日本酒**180ml (1合)** (度数15度) 焼酎**110ml** (度数25度) ウィスキー**60ml** (度数43度) ワイン**180ml** (度数14度) 缶チューハイ**500ml** (度数5度)

お酒が体に及ぼす影響は、飲んだ量ではなく、含まれている純アルコール量

(100mlあたりに含まれているアルコールの量) が基準となります。例えば、アルコール度数5または、5%であれば、100mlあたり5mlの純アルコールが含まれています。500mlであれば、アルコールの比重も考慮して、約20gの純アルコールが含まれているのです。

アルコール量の計算式 $\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8$

酔いがさめるまでの時間

体重約60kgの人が、1単位 (例 : ビール500ml 1本) のお酒を30分以内に飲んだ場合、**約3~4時間**処理に時間がかかります。

また、女性やお酒に弱い人、高齢者などは、**約5時間**かかります。

お酒を楽しく、美味しく飲むポイント



★ 食べながら飲みましょう

空腹の状態でお酒を飲むと、胃の粘膜が炎症を起こす可能性があります。また、何も無い状態でアルコールが入ると、胃腸で吸収されやすく、**アルコールの血中濃度も急上昇し**、様々な障害起こります。

食べ物の水分で、アルコールの血中濃度を薄めてくれる役割がある為、**空きっ腹の状態**で飲まないようにしましょう。

★ ゆっくりと

早いスピードで飲んでしまうと急に血中濃度が高くなり、**早く酔って**しまいます。体の負担も大きくなる為、**食べながらゆっくり飲む習慣**をつけましょう。

★ お酒に強い人、弱い人



お酒を分解する酵素には1型と2型のタイプがあります。日本人の約半数は2型が多く、**アルコールの分解に時間がかかる**と言われています。

少量でも**酔いが早い人や気分が悪くなる人は2型のタイプ**であり、これは**生まれつき**体質の為、**頑張っ**て強くなる**事はありません**。無理強いでお酒の共用などせず、お互いに気持ちよくなる量を守って楽しく飲みましょう。

★ 女性とお酒

女性は、男性にくらべ、体の大きさ、それに伴い肝臓も小さいです。そのため、**アルコールを分解するのに時間がかかります**。

また、女性ホルモンには、アルコールの分解をおさえるという作用もあります。**女性の適量は男性よりも少ない**ことを理解しておきましょう。



海の幸のロールキャベツ

材料 4人分

- ・キャベツ8枚
- ・えび4尾
- ・蒸し帆立て4個
- ・もめん豆腐1丁(300g)
- (A)パセリ(みじん切り)大さじ2
- (A)粉チーズ大さじ2
- (A)塩小さじ2分の1
- (A)こしょう少々
- (B)トマト(みじん切り)1個分
- (B)水3カップ
- (B)塩小さじ2分の1
- (B)こしょう少々



作り方



1キャベツは洗って鍋に入れ、ふたをして中火弱にかけ、しんなりするまで蒸し焼きにする(水は加えなくてOK)。

2えびは殻をむいて背ワタを取り、4等分のぶつ切りにする。帆立ても4等分に切る。

3豆腐はふきんなどで包み、約3分の2の重さになるまで水けをよくしぼる。

4③に(A)をよく混ぜて8等分し、えびと帆立てを各2切れずつ芯にして丸め、①のキャベツで包む。

5鍋に④をすき間なく並べて(B)を加え、ふたをして中火弱で15分ほど煮る。



アクトセミナー YouTubeで限定公開開始!

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を22本限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。更年期障害・腰痛予防・頭痛など、幅広い分野のテーマをご用意しています。また、管理栄養士や理学療法士も講師を務めています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



1 栄養・食生活 総論

保健師
田中実緒

