

Samma Cafe!

Vol.13 今年最後も、健康第一で駆け抜ける！

いよいよ2019年も残りわずか1ヶ月となりました！みなさんにとって、今年はどんな一年だったでしょうか？

昨年の12月に刊行した「Samma Cafe!」も、お陰様でちょうど丸一年を迎えました。それぞれの季節に合わせたテーマや、その時期に起こりやすい不調について、スタッフと共に話し合い、皆さまに楽しんでいただけるようなコラムを考えてきました。私たちの「Samma Cafe!」が、皆様の健康や美容に少しでも貢献し、毎日楽しく生きるためのヒントになれば、とても嬉しく思います。

さて、今年度最後のテーマは、「忘年会」「アルコール」。12月はイベントが盛りだくさんの楽しい季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。そんなバタバタしやすい1ヶ月、楽しく乗り切るためのコツをお伝えします！

1. アルコールは、健康に悪い？

みなさんは、「お酒」「アルコール」と聞くと、どのようなイメージがありますか？「酔っ払う」「二日酔い」「飲みすぎ注意」「太る」など、どちらかというとながティブな印象を持つ方が多いのではないのでしょうか。お酒は本来、古来から「体を温める」「緊張をほぐす」「食欲の増進」といった薬効の目的でも愛用されてきました。なので、自分の体調をよく観察して、自分にとっての適量を知ることができれば、決して飲酒をすることは悪いことではないのです。それでは、あなたがお酒とうまく付き合うには、どのような体調管理をすると良いのでしょうか？

例えば、お酒にはカラダを「冷やす」と「温める」ものが存在します。

【カラダを冷やすお酒】

麦焼酎、ビール、ウィスキー、白ワイン、など。これらは、暑い夏や、暑い地域で飲むのに適したお酒です。内側にこもった熱をひんやり冷やしてくれます。ただし、冷え性の方が飲むと冷えが悪化したり、疲れている方は免疫力・代謝が落ちてしまう可能性もあります。

【カラダを温めるお酒】

日本酒、紹興酒、ブランデー、赤ワイン、など。これらは、今のような寒い時期に適したお酒です。適量を飲むことでカラダがほかほか温まるのが実感でき、代謝や血流が良くなります。ただし、自分の適量よりも多く飲んでしまうと逆に体調を崩してしまうことになるので、飲み過ぎには注意。

このように、同じアルコールでも季節や体調によってカラダへの影響が変わってきます。もしイベントや忘年会でお酒を飲む機会がある方は、ぜひ参考にしてみてください。

2. できれば避けたい！二日酔い

お酒を飲む人なら、一度は経験がある辛い「二日酔い」。人によっては、その辛い症状によって丸一日潰れてしまうことも……。二日酔いは、アルコールを分解したときに

漢方のちょっと豆知識。

飲酒後の不調に効果的な漢方

二日酔いの症状や、お酒を飲んだあとのだるさなど、どんなに気をつけていても不調を起こしてしまうこともあります。そんなときは、一度漢方に頼ってみてはいかがでしょうか？以下に、お酒による不調に聞く漢方を二つご紹介します。



黄連解毒湯(オウレンゲドクトウ)

お酒の解毒剤のような役割を果たしてくれる漢方薬。熱による炎症を抑える効果があるため、二日酔いによる胃の不快感や頭痛にも効果があります。飲酒で顔が赤くなったり、カラダが熱くなる人に向いています。

五苓散(ゴレイサン)

お酒を飲んでむくんでしまう方に効果的な漢方薬です。カラダの働きを高めて水分代謝を促します。余分な水分だけを排出してくれるので、二日酔いで重だるく感じてしまう人にもおすすめです。カラダを温め血流を促すので、めまいや頭痛がする方にも効果が期待できます。

漢方を飲むタイミングは食間、効果を最大限に発揮するためにはお湯に溶かして飲むのがベストです。

漢方薬は体質によって効果が異なる場合があるため、ご購入の際は薬剤師・漢方専門医にご相談くださいね。

発生する「アセトアルデヒド」が原因となって生じます。アルコールが肝臓で分解されてできるアセトアルデヒドという物質は、タバコの煙などにも含まれる有害物質。このアセトアルデヒドには、吐き気や動悸、頭痛などを引き起こす働きがあり、これが二日酔いの原因となるのです。お酒をたくさん飲みすぎると、肝臓がアセトアルデヒドを十分に処理できず、血液中のアセトアルデヒドの濃度が高くなるため、その毒性によって胃痛や胃もたれ、胸やけ、吐き気、動悸、頭痛などの症状が現れます。また、アルコールの刺激で胃が荒れ、機能が低下することや、脱水症状になることなども、二日酔いの不快な症状を引き起こす要因となります。

お酒を大きく分類すると、醸造酒と蒸留酒に分かれます。醸造酒と蒸留酒との違いは、製造過程で蒸留をしないかするかということです。蒸留酒は、もろみを発酵させてそれを蒸留することでアルコール分の高い液体を得ることができます。焼酎やウイスキー、ウォッカなどは蒸留酒に含まれます。一方、醸造酒はもろみを発酵させ、こします。その後、生の状態で出荷するもの以外は加熱殺菌などの工程を経ますが、蒸留はしません。日本酒やワイン、ビールなどが醸造酒です。

蒸留酒は、蒸留をすることで糖やアミノ酸などの栄養分がなくなり、アルコールのみが抽出されます。一方で、醸造酒はアルコールとともに栄養分が残っています。この栄養分がアルコールを分解する速度を遅らせるので、確かに醸造酒は蒸留酒よりも二日酔いしやすいのです。もしお酒を飲む機会が続いてしまう場合は、蒸留酒をあえて選ぶ、というのも一つかもしれません。

それでももし、二日酔いになってしまった場合は・・・

①頭痛がひどいとき 二日酔いの頭痛の原因は、アセトアルデヒドだと考えられています。そのため、頭痛対策としては体内のアセトアルデヒドを薄める、または体から早く抜くことが効果的です。そこで、おすすめしたいのが水分補給。スポーツドリンクや経口補水液を補給するとより良いでしょう。ただし、胃液の逆流を招くため、飲みすぎには十分に注意してください。

②吐き気がひどいとき 二日酔いで感じる吐き気や胸焼けといった症状の多くは、胃食道逆流症によるものです。専用の飲み薬をクリニックなどで処方してもらうのが症状緩和の一番の近道です。二日酔いのときに食事をする際には脂っこいものや刺激物を避けて、なるべくあっさりとしたものを食べるように注意しましょう。

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

飲み会前に必見！
上手なお酒の付き合い方

年末年始から春先にかけて、忘年会、送迎会など、お酒を飲む機会の増えるこの時期。二日酔いや飲み過ぎによる体調不良のリスクも高まります。今回は、そんな時に知っていたら得しちゃう、お酒の上手な付き合い方について。糖質が気になる方や、お酒は好きだけど健康が気になるという方は必見です。

お酒で太るは間違い？

アルコールは、「エンブティカロリー」と言われ、エネルギー以外の栄養素がほとんど含まれない為、体に蓄積されにくく、すぐに熱となって消費されます。

お酒で太るというのは、①アルコール分以外のカロリーによるものと、②お酒を飲むとアルコールの分解が優先され、一緒に食べたおつまみが後回しにされ、蓄積されてしまうのが原因です。

適量は？
純アルコールで約20g
女性では、その半分の量

ビール 500ml
日本酒 180ml
焼酎 100ml
ワイン 200ml
ウイスキー60ml

おつまみ選びの参考に

お酒を飲むとビタミン・ミネラルが不足してしまいます。それを意識しておつまみを選びましょう！
また良質なタンパク質を摂ることで肝臓の働きを助けます。

例)焼き鳥、牡蠣、お魚、冷奴、卵焼き、えだまめ

おすすめのお酒

ハイボール	焼酎	ジン・ウォッカ	赤ワイン
ウイスキーを炭酸で割ったものなので糖質はゼロ	糖質ゼロ。サワーにする場合は、生搾り系がおすすめ！	糖質ゼロ。しかし、割りものに注意！	蒸留酒ではないが、糖質が低めなので、ワイン好きは赤を！

避けたほうが良いお酒

ビール 梅酒 日本酒 白ワイン カクテル

お酒そのもののカロリーが高い為、血糖値が上昇。

さつと作れる！
ささみとエリンギの香味焼き

材料 (2人分) レモン汁 … 大さじ1
鶏ささみ … 4本
エリンギ … 1本

レモン汁 … 大さじ1
鶏がらだし … 小さじ1
塩・こしょう … 適量
バジル・パセリ … 適量

- 1 ささみは筋を取り、一口大に切る。エリンギは、縦に切6等分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、ささみを並べ、両面に火が通ったら、エリンギを入れる。
- 3 レモン汁、塩・こしょう、鶏がらだし、バジル、パセリを加える。火が通ったら盛り付ける。

お酒を飲む時のpoint

- ・空腹時を避ける
- ・飲酒前に牛乳を飲む
- ・チェイサーを忘れない
- ・週に2日は休肝日を！