

ませ鍼灸整骨院便り

2020年
1月号

明けまして
おめでとう
ございます

去年は多くの患者様にご来院頂き、誠にありがとうございます。
本年は去年より変わらず、全力で患者様のお体のサポートさせて頂きます。本年もどうぞ宜しくお願い致します！
今年初のお便りは・・・アルコールに関しての情報をお伝えします！是非ご覧ください★

ませ鍼灸整骨院 院長



今年も・・・ 正月太りしてしまった そのあなた！！



2020年スタートしましたね！今年はオリンピックイヤーですが・・・その前に、年末年始で、食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足となっていないませんか？それに今度は新年会！！胃や肝臓は毎日残業になって、ブラック企業のようにになっている方も多いのではないのでしょうか。また、長期休暇の人も多かったと思います。非日常の生活から普段通りの生活リズムに戻すのは大変です。ちょっとアルコール習慣を見直してみませんか！！

適量って具体的にどのくらい？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、健康な飲酒の適量は、男性の場合は一日に「純アルコール量約20g」としています。
目安は下の図を参考にしてください。

さらに、適量には様々な要因により個人差があるため、いくつか以下の適量飲酒における重要な定義が付け加えられています。

主なお酒の適量の目安					
	ビール	清酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
適量の目安	500ml	1合	1/2合	ダブル1杯	グラス2杯
アルコール濃度	5%	15%	25%	43%	12%
純アルコール量	20g	22g	18g	20g	20g

- ・男性は1日平均純アルコール約20g程度。
- ・女性は10g程度が適当。
- ・少量の飲酒で顔面紅潮をきたすなど、アルコール代謝能力の低い人では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- ・65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- ・アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- ・飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

飲み過ぎによる主な病例

毎日や一度に大量の飲酒をする生活習慣は様々な病気を引き起こします。健康的に長くお酒を楽しむためにも適量を守りましょう

■脳神経

大脳萎縮、記憶障害、認知症

■口腔・咽頭・食道

口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、食道炎、食道癌

■心血管系

心筋症、高血圧、不整脈

■肝臓

脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝炎

■胃腸

胃炎、胃潰瘍、胃癌、胃腸炎、小腸炎、大腸炎、吸収障害、下痢

■膵臓

膵炎、糖尿病

■その他

急性アルコール中毒、痛風、神経障害、骨粗鬆症等





お酒を飲むと

ふとる

3つの理由

! お酒のカロリー

お酒は、エネルギーとしてすぐ使われるので太らないと思っている方もいますが、**醸造方法や、砂糖や果汁などの使用**により、たくさん飲めばそれだけカロリー過多になってしまい太る原因となります。

ビールや日本酒、ワインなどの**醸造酒**や、女性に人気のあるカクテルには、**糖質**が多く含まれています。摂りすぎた糖質は**脂肪として蓄えられる**性質がありますので飲み過ぎると太ってしまう要因となります。糖質を抑えるという観点ではウイスキーや焼酎、ブランデーなどの**蒸留酒**を水やソーダで割って飲むのがお勧めです。

ビール	清酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
500ml	1合	1/2合	ダブル1杯	グラス2杯
200kcal	193kcal	113kcal	150kcal	146kcal

! 肝臓の代謝が低下する

肝臓は通常、脂肪の分解をする働きをしています。しかし、お酒を飲むと、**アルコールの分解を脂肪の分解より優先**して行います。

アルコールの分解も人体にとって大事な作業なのですが、お酒を飲み続けていると、血中の脂肪の分解作業は後回しになり、結果的にそのまま脂肪が分解されず残ってしまうのです。さらに脂肪がどんどん蓄積されると、**脂肪肝**になり、ますます肝臓の機能は衰え、悪循環に陥ります。このようにお酒を飲むことによって、**脂肪を分解する肝臓の代謝が低下**するため、脂肪が蓄積されるとともに、太りやすい体質になります。

また、肝臓は「**沈黙の臓器**」と呼ばれ、不調を抱えてもすぐには症状が現れにくいので、普段から無理をさせないことが文字通り『肝心』なのです。

! 一緒に食べるおつまみ

お酒のお供におつまみ!! 揚げ物や炭水化物等の**高カロリーのおつまみ**に手が伸び、そして**食べ過ぎて**しまいます。実は単純にこれが「お酒を飲むと太る」と言われる最大の要因です。

また、空腹時は血糖値が非常に低くなっており、その状態でお酒を飲むと血糖値は急上昇します。**血糖値の急激な上下により空腹感は一層強くなり**、飲酒中の暴食はもちろん飲酒後のしめのラーメンや甘い物などを欲してしまいます。

それではカロリー過多な上、上の項目でお伝えしたようにアルコールにより脂肪の分解は遅れる一方になります。**空腹のまま飲まない事や、高カロリーなおつまみを避け**欲望のままに**食べ過ぎ**ないように自制しましょう!



どうせ食べるなら!

太りにくいおつまみと食べ順

●低脂肪 & 高たんぱくメニュー

枝豆/冷奴/納豆などの大豆製品

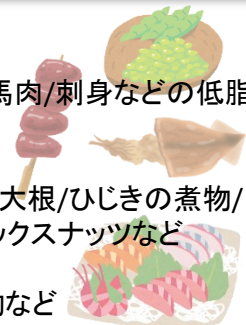
焼鳥(塩)のササミやハツ、砂肝、馬肉/刺身などの低脂肪の肉・魚

●食物繊維が多いメニュー

海藻サラダ/きのこソテー/切り干し大根/ひじきの煮物/レンコンきんぴら/たたきゴボウ/ミックスナッツなど

●よく噛む食べ物

するめ/貝柱/エイヒレなどの乾き物など



食べる
順番

【1番目】**食物繊維**...野菜・きのこ・海藻類など

【2番目】**タンパク質**...肉・魚・大豆製品など

【3番目】**炭水化物**...ごはん・麺類など

食物繊維は腹持ちを良くし、食べ過ぎ防止に繋がります。また血糖値の急上昇を防ぎ、脂肪を溜め込みにくくする効果もあります。

本年もよろしくお願いたします!!

ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

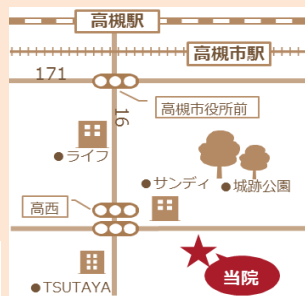
予約

優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備