

さくら薬局
西新橋店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.33

肝臓を労わりながらお酒を楽しみましょう アルコールと肝臓

お盆休み、ビアガーデンなど飲酒の機会が多くなる夏。
お酒を飲み過ぎると肝臓が障害を受け、飲酒量・飲酒期間に比例して、
脂肪肝などのアルコール性肝障害へと進行するとされます。

アルコール20g
相当の各種お酒

適正なアルコール摂取量は20g程度

※女性・65歳以上の方・少量で顔が赤くなる方はより少ない量が適正



ビール	日本酒	チューハイ	ウイスキー	焼酎	ワイン
瓶1本/500ml	1合/180ml	1缶/350ml	ダブル/60ml	0.5合/90ml	2杯/240ml
200kcal/5%	196kcal/15%	179kcal/7%	142kcal/43%	185kcal/25%	176kcal/12%

アルコール度数(%)

厚生労働省 健康日本21(アルコール)/全国健康保険協会 お酒と上手につき合おうより引用

今日飲んだアルコール量を計算してみましょう

$$\text{アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times [\text{アルコール度数(\%)} \div 100] \times 0.8$$

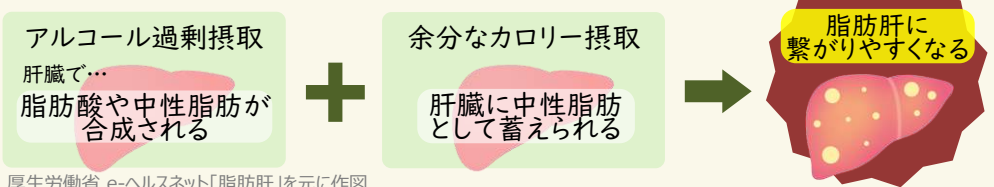
1日でビール500mlとチューハイ350mlを飲んだ場合

ビール	500ml × [5% ÷ 100] × 0.8 = 20g
チューハイ	350ml × [7% ÷ 100] × 0.8 = 19.6g
あわせて	39.6g

適正量20gのところ...

厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒量の単位・アルコール関連問題の分類」より引用

アルコールと食事をうまく組み合わせましょう!



飲酒時は、
カロリーや脂質を
抑えた食事が
おすすめです

唐揚げ3個 (300kcal)

焼き鳥2本 (180kcal)

厚生労働省 e-ヘルスネット「脂肪肝」を元に作図

あさりと夏野菜のピクルス風



材料 | 1人分

あさり(水煮缶)	65g(0.5缶)	
ズッキーニ	15g	
セロリ	15g	
黄パプリカ	15g	
ミニトマト	15g	
A {	酢	30ml
	水	30ml
	砂糖	小さじ2弱(5.5g)
	塩	3つまみ(1.8g)

作り方

- ズッキーニ、セロリ、黄パプリカをそれぞれ細切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- 調味液Aに切った野菜を入れる。あさりの水煮缶は汁ごと入れる。
- 冷蔵庫で数時間浸し、完成。

チェック付きポリ袋を使用すると、漬け込みやすくなります。



栄養素 (1人分)

エネルギー	: 84kcal	糖質	: 5.4g
タンパク質	: 13.8g	食物繊維	: 0.8g
脂質	: 1.5g	塩分	: 1.2g



コメント

火を使わず、下処理もほぼないため、手軽に用意できる一品です。

あさりに多く含まれる**タウリン**は血液中の**コレステロール**を減らす働き¹⁾、**肝臓の機能を高める働き**²⁾などがあります。また、水溶性であるため、水煮缶を汁ごと使うことで、タウリンを有効摂取することができます。栄養価の高い旬の食材と組み合わせ、肝臓の働きを補助しましょう。

1) · Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2011 Jan; 14(1):57-60.

· Amino Acids. 2010 Jan;38(1):271-8. doi: 10.1007/s00726-009-0247-6. Epub 2009 Feb 20.

· Atherosclerosis. 2008 Oct;200(2):396-402. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2007.12.021. Epub 2008 Feb 1.

2) · J Agric Food Chem. 2011 Jan 12;59(1):450-7. doi: 10.1021/jf103167u. Epub 2010 Dec 2.

· J Biomed Sci. 2010 Aug 24;17 Suppl 1(Suppl 1):S39. doi: 10.1186/1423-0127-17-S1-S39.

· J Agric Food Chem. 2008 Oct 22;56(20):9685-91. doi: 10.1021/jf8020255. Epub 2008 Sep 25.

· Adv Exp Med Biol. 1996;403:607-13. doi: 10.1007/978-1-4899-0182-8_67.

· Amino Acids. 2008 Aug;35(2):469-73. doi: 10.1007/s00726-007-0565-5. Epub 2007 Aug 10.