

肝機能を低下させないで上手にお酒を楽しむコツ！

『肝臓に負担をかけないアルコールの適量を知っておきましょう』

肝臓をいたわりながらお酒を楽しむには、適量を守ることが大切です。では、適量とはどのくらいの量をいうのでしょうか。

個人差はありますが、肝臓の処理能力は、一般的には日本酒1合（180ml）を分解するのに4時間かかるといわれます。これからすると、一晚を8時間とすれば、日本酒なら2合が限度ということになります。これ以上飲むと、肝臓は一晚ではアルコールを処理分解しきれなくなります。

下の表は、さまざまなアルコール飲料の適量の目安の一覧表です。くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

『ちゃんぼん酒が悪酔いしやすいのは、飲みすぎて肝臓の処理能力を超えてしまうから』

お酒の好きな人は心当たりがあると思いますが、次々にお酒の種類を変えて飲むと、口当たりが変わりその場の雰囲気が違って思った以上に飲めてしまうものです。これが同じ種類のお酒だけにすると、飽きてしまってそれほどたくさん飲めません。

ちゃんぼんにするといけない理由は、結局こうして飲みすぎてしまうからなのです。飲んだアルコールの総量が肝臓の処理能力を越えなければ、問題ありません。

しかし、お酒飲みにとってはそのコントロールが難しいところ。アルコールを少しずつ体に入れるような飲み方が、肝臓が余裕を持ってアルコールを処理できるのでおすすめです。

『すきっ腹にお酒を飲むと肝臓を傷め、食べながら飲むと肝臓が働きやすくなります』

空っぽの胃にお酒が入ると、胃はアルコールを吸収し始めます。そのスピードは物を食べながら飲むときの1.5倍から2倍も速くなり、血中のアルコール濃度のピーク値も高くなります。このとき肝臓は、一気に吸収されたアルコールを分解しようとフル回転しなくてはなりません。

こんなとき肝臓が元気に働くためにはタンパク質やビタミンが必要ですが、もしお酒だけで食事をとらないと、こうした栄養素が不足して肝臓に無理がかかり、肝臓を傷めることになるのです。

また、何か食べると胃や腸に血液が集まり肝臓の血流も増え、普段の7～8割は多くなります。血流が増すと肝臓は働きやすくなるのです。

それに、一口食べては箸をおいて飲むという飲み方だと、飲むスピードも自然に遅くなります。すると、血中のアルコール濃度のピークもあまり高くなりず肝臓も余裕を持ってアルコールを分解できるというものです。

お酒の席では「食べながらゆっくり飲む」ことが、いつまでも楽しくお酒と付き合うための極意です。

『肝臓によい酒の肴は高タンパク、高ビタミン』

肝臓はタンパク質でできていますが、アルコールを分解する酵素や、ウイルスを撃退する免疫物質など肝臓の働きを担う物質もタンパク質でできています。このため、タンパク質の多い食品をとると、肝臓の代謝機能が促進され、アルコールの代謝も進むのです。

タンパク質は約20種類のアミノ酸でできています。植物性のタンパク質は、動物性のタンパク質には少ない必須アミノ酸（体内で合成することのできないアミノ酸）を含んでいるので、つまみ選びには肉や魚に偏ることなく植物性タンパク質も忘れないようにしましょう。

また、タンパク質や糖質などの代謝の働きを助けるために多くのビタミンが必要なのです。

こうした高タンパク高ビタミンという条件を備えた酒の肴として、次のようなものをおすすめです。

『卵料理はアルコールの吸収・分解を助け、肝臓を守ってくれます』

卵には必須アミノ酸の一つであるメチオニンがたくさん含まれています。これは二日酔いの薬にも必ず入っているほど、その効きめには定評があります。

さらに卵には、血中の余分な脂質を取り除く働きのあるレシチンや、アルコールが燃焼する時に必要なビタミンB1や脂質の酸化を防ぐビタミンB2もたくさん含まれています。

『枝豆は悪酔い、二日酔いを防ぎ、脂肪肝を予防します』

枝豆は大豆の子どもですが、枝豆には豊富に含まれていて、大豆には全く含まれていない成分があります。それは、ビタミンCとビタミンAです。特にビタミンCが豊富で、100g食べれば、1日に必要なビタミンCの約半分を摂ることができます。

ビタミンCには悪酔い、二日酔いを防ぐ作用があります。同時に良質のタンパク質やレシチンなどの成分も補給できるので、脂肪肝を予防し、脂質の酸化を防いで肝臓の負担をやわらげる効果もあります。

『飲んだ後の“しめのラーメン”は肝臓には必ずしも悪くありません』

アルコールが体内に入ると、そのカロリーの多くはすぐ筋肉などで使われて燃え、熱のかたちで出ていってしまいます。

飲んだ後におなかがすいたら、それはエネルギー不足を訴えている証拠。肝臓が働くにはブドウ糖がエネルギー源になるので、ご飯や麺類を摂って補給するのはかまいません。

ただ、カロリーオーバーしかねません。また、夜遅くのラーメンなどは胃に負担がかかりすぎるうえ、余分な脂肪が体に蓄積されやすくなります。くれぐれもご注意を。