

●お酒（アルコール）について

アルコールは適量であれば「百薬の長」で、ストレスの解消、胃酸分泌による食欲の増進、血管壁に付着したコレステロールを処理するHDL（善玉コレステロール）の増加により動脈硬化症の予防に効果があります。しかし、過剰摂取は「百害の王」で生活習慣病の一因となります。アルコールの代謝によって生成されるアセトアルデヒドは毒性が強く、頭痛や吐き気などのいわゆる二日酔いの原因です。

空きっ腹で飲むお酒は、アルコールの吸収を早くし、少量でも酔いやすくなります。また、アルコールと高脂肪食の組み合わせは、体脂肪が蓄積しやすい状態となり、脂肪肝や肥満の原因になります。ですので、アルコールを摂取する時には、肝臓の働きを助けるビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富な肴や食事と一緒に摂るのがよいでしょう。



【参考】 食べ物と健康 I（2007）、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p56