

忙しい！夜遅い！人のための年末健康術をマスターしよう



～肝臓と胃腸をいたわる食べ方は？～

年末は普段よりさらに帰宅が遅くなる方が多いのではないのでしょうか。

お酒の飲み過ぎ、夜遅い食事・・・どちらも肝臓や胃腸に負担をかけてしまいがちです。

この時期を健康で乗り切るための**ワザ**を覚えましょう。

お酒を飲んだ翌朝は？

*水分をたくさんとり、消化の良い炭水化物をとる

アルコール分解には大量の水分が使われ、その後は尿として排泄されます。そのため脱水状態になりやすいので水分補給が大切です。

*胃腸にやさしいお粥や雑炊などを・・・

残りご飯で充分です。お茶漬けの素、みそ汁、梅干し等で簡単なおかゆをどうぞ・・・

好みの果物を摂ると胃腸がすっきり目覚めます。

宴会続きの肝臓をいたわるには？

*肝臓にやさしいのは

- ・低脂肪・高蛋白・高ビタミン食品
白身の魚(タラなど)、鶏むね、ささみ肉等
豆腐類、ブロッコリーなどを温野菜で

*疲れに効くのは

- ・タウリン・・・マグロやカツオの血合い部分、牡蠣などの貝類
- ・ビタミンB1・・・豚肉、大豆製品など
- ・ビタミンB2・・・納豆、レバー、乳製品、卵など

夜遅い夕食に効くのは？

*低エネルギーで消化が良いこと

*冷たい料理より温かい料理を

*消化が良くてたんぱく質の食品

豆腐、白身魚、鶏ささみ、鶏むね肉など脂肪の少ない肉類←**肝臓にもやさしい！**

*野菜類・・・水分が多く食物繊維が少なめの白菜、かぶ、大根・・・



外食続きの毎日には？

外食は野菜少なめ、たんぱく質過剰になる傾向が高い

*野菜たっぷり、肉控えめに

*油、塩分控えめに

- ・野菜入り湯豆腐
- ・鮭ときのこのホイル焼き、蒸し焼き
- ・鶏むね肉と根菜のポトフ



「適量」を守って飲んで百薬の長！



日本酒 1 合

200kcal



ビール 500ml

200kcal



焼酎 100ml

140kcal



ワイン 2 杯弱 200ml

150kcal

おもなお酒の適量の目安はこれらのいずれか 1 種類です。(アルコールに換算して **20g**)

20g のアルコールを肝臓で分解するには 3~4 時間かかります。

多量飲酒は肝臓に大きな負担をかけるので、休肝日(1 週間に 2 日程度)を作りましょう。