

アイリス TOPICS



12月に入り、これからの時期、忘新年会でアルコールを摂取する機会が増えるかたも多いと思います。飲みすぎるときまって悩まされるのが二日酔いですが、今月号ではその「二日酔い」が起こるしくみをご説明したいと思います。

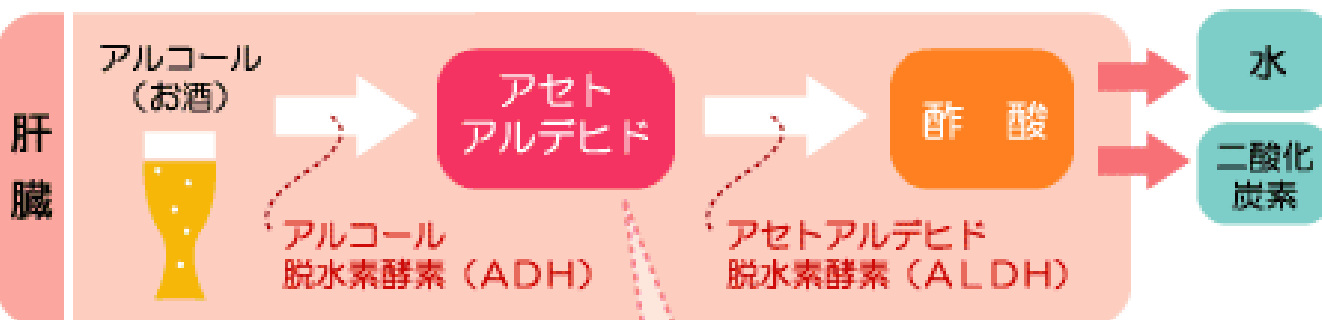
●二日酔いのしくみ●

適量を飲むなら健康にもよいとされるアルコールですが、量が過ぎるといわゆる二日酔いが待っています。体内に入ったアルコールは、肝臓に運ばれて分解されます。

一般に体重が60kgの人の場合、瓶ビール1本のアルコールを分解するのに3時間かかるといわれています。単純計算で、ビール3本を深夜0時まで飲んでいたら、翌朝9時まで体内にアルコールが残っていることとなります。飲み過ぎや、遅くまで飲んだとき、分解しきれないアルコールが起こす症状を二日酔いといいます。

●二日酔いの症状●

まず、アルコールは肝臓にある「アルコール脱水素酵素(ADH)」によって分解され、アセトアルデヒドという物質になり、最終的に水と二酸化炭素(炭酸ガス)になります。頭痛や吐き気の原因といわれているのが、この「アセトアルデヒド」という物質で、その処理能力には、大きな個人差があります。



肝臓が分解しきれない量のアルコールを摂取した場合、再度血中に戻り、身体中を巡ります。その時に、まだ分解されていないアセトアルデヒドも一緒に血中に戻されるため、頭痛や吐き気などの症状を引き起こすのです。

二日酔いによる身体のだるさですが、これも肝臓の処理能力を超えた量のアルコール摂取が原因です。もともと肝臓には、アルコールを分解すること以外にも、食べ物から吸収された栄養分を糖などのエネルギーに変換するなどの重要な仕事があります。しかしながら、アルコールの分解に追われてほかの仕事ができなくなると、当然身体中に送り出すエネルギーを作る余裕がなくなってしまい、その結果、身体がエネルギー不足に陥り、だるさとなって表れるのです。お酒を飲む機会が増えるこれからの時期ですが、「適量」を心がけることが大切です。

お肉と栄養2

健康を保つためには、お肉を上手に食べましょう！

お肉に含まれるたんぱく質は、人間の体内で筋肉・骨・血液などの組織を作るために重要な働きをしており、生命維持には欠かせない栄養素です。しかし「お肉は食べたいけど脂肪が気になる！」というかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？先月号では、肉の部位別の脂肪量をご紹介しました。今月号は調理でのカロリーカット法をご紹介します。

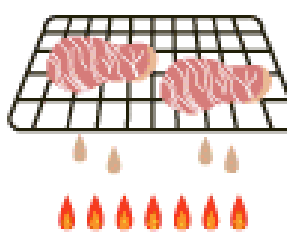
1. 揚げ物の回数を減らす！

揚げ物は、料理の中で最も高カロリーです。
例) とんかつ1枚 500kcalですが…
ポークソテーにすると 350kcal！ 30%のカロリーダウン！



2. ゆでる・蒸す・網焼きがおすすめ！

脂肪を落としてカロリーダウン。特に網焼きがおすすめです。
例) 豚バラ肉 100g 386kcalですが
網焼きの後には… 274kcal！ 30%のカロリーダウン！



参考文献：女子栄養大学出版「調理のためのベーシックデータ」2007年

3. 炒め物やソテーの際などは、フッ素加工のフライパンを使う！

フッ素加工のフライパンを使うと、油の量が少なくて済みます。また、油の容器からフライパンに直接入れると、ついついたくさんの量を使ってしまうので、スプーンを使って入れるとよいでしょう。

4. 煮込み料理や炒め物などの際には、調理前に肉を下ゆでする！

下ゆでをすることにより、余分な脂を落とすことができます。ゆでた汁を使用する場合は、一度冷まして表面に白く固まった脂を取り除いてから使うとよいでしょう。

5. 煮物などは、浮いてくるアクと一緒に脂をすくって取り除く！

余分な脂肪分をカットできます。フライパンで肉を焼いたときに出る脂も、熱いうちにふき取って除きます。

肉だけを食べるのではなく、肉に不足する栄養素を他の食品から補うことが大切です。特に野菜・きのこ・海藻類と組み合わせて食べるのがおすすめです。お肉と一緒に多くの種類の食材を組み合わせ、栄養バランスの取れた食生活を目指しましょう！！

