

はじめに

「適量のお酒は良薬」は、本当か？

あらかじめお断りしておきますが、これから紹介する話は事実です。私の創作ではありません。念のため。

話をしてくれたのは、私のクリニックに通う、患者のAさんです。Aさんのお父さんは92歳の長寿で、その年まで大きな病気もなく、とても健康な人でした。

お父さんの毎日の楽しみは、徳利1本の晩酌でした。几帳面な性格だったのでしょ

う、きつちり1合の日本酒を常温のまま食前に飲んでいたそうです。Aさんが成人になったところから、1日も欠かさず、その習慣を続けていたといいますから、晩酌は70年以上は続いたはずです。

ところが、ある日、「今日はお酒はやめておこう」といい出したのです。Aさんは驚きましたが、他に変わった様子もなかったので、「珍しいわね」といつてお父さんのいうとおりにしました。

するとその翌朝、お父さんは布団の中で亡くなっていました。まったく苦しむことのない突然の大往生だったそうです。

これほど完璧な旅立ち方があるでしょうか。

私も最後はAさんのお父さんのように終わりたいと思いますし、同感する方も多いことでしょう。

1合のお酒がAさんのお父さんにとって「良薬」だったことは、間違いありません。

適量のお酒が、死亡率をはじめ多くの病気のリスクを下げることは、数々の権威ある研究が証明しています。

「まったくお酒を飲まない人より適量を飲む人のほうが健康を維持できる」とはつきりといえるのです。

しかし、適量を超えると病気のリスクはバウンドして高く跳ね上がっていきます。「良薬」の域を出て飲み過ぎると、お酒は「毒」となります。これを「Jカーブ効果」と呼んでいます。

どれだけの量が「適量」なのか、どれだけ飲めば「毒」になるのかは、もちろん個人によって異なります。

しかし、ある程度の目安は提示されています。

みなさんが最も知りたい核心でしょう。重要な部分ですので、本文で詳しく解説します。

「肝臓に優しい飲み方」は存在する

「お酒の量」と並んで大切なのが「飲み方」です。

ご存じのように、摂取されたアルコールは肝臓で代謝されます。代謝の過程でアセトアルデヒドという有害な物質がつくられます。その有害物質が二日酔いを引き起こしたり、顔を赤くさせたりするのです。

また、**肝臓にダメージを与えるのも、アセトアルデヒド**です。肝機能が衰えると血液中のγ-GTPが増加します。γ-GTP自体はたんぱく質の代謝酵素ですが、肝細胞が壊れることで血液中に漏れ出します。ALT、ASTとともに、しっかりとケアしてください。

「健康診断の結果が届いたら真っ先にγ-GTPの値をチェックする」という人も多
いはずですよ。

肝細胞は約3000億個もあります。少しくらいの重労働なら耐えることができます

す。しかし、重労働が10年も20年も続くと、我慢強い肝臓も音^ねを上げます。そして、気がついたときには、もうお酒が飲めない状況になっているのです。

本書を読んでぜひ知ってほしいのは、「肝臓に優しい飲み方」です。

「そんなものがあるのか？」と疑いたい気持ちもわかりますが、答えはYESです。同じ量のお酒を飲むにしても、肝臓にまったく負担をかけない飲み方があります。しかも、誰にでもできることです。ぜひ、それを身につけていただきたいと思います。

同じお酒の量でも、
つまみ次第で大きな差が出る

つまみの選び方、食べ方も重要です。

肝臓は、小腸と太い血管でダイレクトにつながっています。吸収された栄養素は、肝臓に運ばれて代謝を受けます。つまり、アルコールと栄養素は同じ工場（肝臓）で

処理をされるわけです。

運ばれる栄養素の内容によっては、肝臓の負担を倍増させることになります。

特に居酒屋で最初に注文する「とりあえず」の一品が大切です。

「とりあえず、生ビールとポテサラね！」

よくある居酒屋のワンシーンですが、実はちよつと問題アリです。肝臓をいたわつた選択とはいえません。

どこかいけないか？

こちらにも、本文で詳しく解説します。

人生最後の日まで、お酒を楽しむために

医療の進歩によって平均寿命は、年々延びています。

しかし、介護を受けずに元気で過ごせる健康寿命との差は、じわじわと広がってい

ます。せっかく長生きをしても、介護生活では意味がありません。

人生最後の日まで、お酒を楽しむ。

これはすばらしい人生の目標といえます。生活習慣病も患わず、元気な肝臓とともに人生を全うできれば、これ以上、望むことはありません。

Aさんのお父さんを理想の姿として、健康なお酒の飲み方を一緒に考えていきましょう。

序 章

肝臓に優しく、お酒を楽しむための10力条

はじめに 1

-
- 【第1条】居酒屋に行く前に何かを食べる 20
- 【第2条】ストロング缶と居酒屋のチューハイは厳禁 21
- 【第3条】ビールは、ジョッキよりも瓶 22
- 【第4条】「とりあえず」は、ポテサラよりトリカラ 24
- 【第5条】ビールでつまみを流し込んだじゃダメ 25
- 【第6条】つまみは糖質ちよいオフ。ビタミンBをたっぷり摂る 26
-

第
1
章

居酒屋でカラダにいい飲み方、悪い飲み方

【第7条】お酒と同量の水を飲む 27

【第8条】シメはラーメンではなく、味噌汁かお茶 28

【第9条】帰宅後の風呂とダメ押しの寝酒は我慢 30

【第10条】純アルコール量は、週単位で管理。休肝日不要 31

酒好きに朗報！ 飲まないより、適量飲むほうが長生きする——「Jカーブ効果」 34

生ビールの一気飲みは、もはや肝臓へのパワハラです 37

飲み会に行く前に、食べておいたほうがいいもの 40

肝臓に優しいビールの飲み方 44

どんなお酒でも、含まれるアルコールは同じ——純アルコール度の計算式を覚える 49

醸造酒と蒸留酒、肝臓に優しいのはどっち？ 52

カラダにいい焼酎、悪い焼酎 55

肝臓のために、お酒と同量の水を補給してあげる 60

尿の色と量で、肝臓の疲れ具合がわかる 63

顔が赤くなってきたら、有毒物質が溜まってきたサイン 66

肝臓に優しい、お酒を「飲む順番」 69

肝臓に優しい、「つまみの順番」 74

肝臓に負担をかける、「つまみ」要注意リスト 81

つまみ選びで「糖質」とともに注意したい重要キーワード 86

肝臓に負担をかけない、ベストな「飲む時間」 88

絶対にダメ！ 最悪の飲み方 90

ウコンやシジミは、本当に二日酔いに効くのか？ 93

飲んで帰った夜の、ベストな過ごし方 95

第
2
章

実証済み！「飲まない」より「適量飲む」がいい

お酒の強さは、生まれつきの遺伝子で決まる 100

アルコール処理能力は、体重に比例する!? 106

総死亡率、心血管疾患、がん……、いずれも「適量の飲酒」がベスト 111

肝臓専門医の私が「休肝日」不要を唱える理由 115

肝臓の健康状態がわかる「 γ -GTP」「AST」との正しい向き合い方 118

酔いの状態は、「血中アルコール濃度」で決まる 122

ビールの材料はすべて健康に貢献する 126

プリン体が気になったら、ビールはNG? 131

日本酒に含まれるアミノ酸がさまざまな健康効果を約束する 134

本格芋焼酎を飲んで脳梗塞のリスクを撃退 138

芋焼酎のホッピー割りは、健康的な組み合わせ 141

赤ワインのポリフェノールが体の酸化を防ぐ 144

第3章

パフォーマンスのいい
肝臓をつくる食事と生活習慣

ワインに合う健康的な「つまみ」リスト 148

薬用酒が起源の蒸留酒「ジン」 151

お酒の糖質やカロリーが気になる人へのアドバイス 154

女性のための「お酒の飲み方」講座 157

全世代で糖質を摂りすぎの日本人 162

肝臓に脂肪が溜まると脂肪肝、肝機能が衰えてくると肝炎 166

まずは「麺類のランチ」を減らす——糖質との上手な付き合い方① 169

肝臓専門医がやっている牛丼店との付き合い方——糖質との上手な付き合い方② 173

ランチのお供は、お茶か水にする——糖質との上手な付き合い方③ 176

お酒とフルーツを一緒に摂ってはいけない 179

気軽に始める「糖質ちよいオフ」生活 183

「カロリー制限」より「糖質ちよいオフ」 187

早食いは、肝臓の負担を大きくする 190

歯周病菌が肝臓を傷める!? 192

口と肝臓はつながっている 195

ヨーグルトとオリブオイルで腸内環境を整えておく 198

自律神経がバランスを崩すとアルコール代謝酵素もスムーズに出ない 202

質のいい睡眠で、肝臓を休ませる 205

「飲みすぎ」に敏感になりすぎない 208

肝機能をサポートする相棒は「筋肉」 211

煙草を吸い続けるか？ 死ぬまでおいしくお酒を飲みたいか？ 214

悪い飲み方を続けると、65歳でガタがくる

脂肪肝から肝硬変になるまで30年 完治できるうちに、ぜひ治療を

218

肝硬変のリスクを招くお酒の量はどれくらい？

222

酒飲みが「C型肝炎」にかかると、進行リスクが高い

225

肝臓の病気「糖尿病」予備軍になったらすべきこと

228

糖尿病で怖いのは「合併症」

232

健康診断では発見できない「血糖値スパイク」が糖尿病を引き起こす

235

明らかになった「酔い」と「認知症」との関係

238

ぽっこりお腹が引き起こす、カラダに対する数々の悪事

242

おわりに
245

装幀◎河南祐介 (FANTAGRAPH)

本文デザイン・図版作成◎二神さやか
編集協力◎牧野森太郎

DTP◎株式会社キヤップス

序章

肝臓に優しく、
お酒を楽しむための10カ条

肝臓に優しく、お酒を楽しむための 10 カ条

【第1条】 居酒屋に行く前に何かを食べる

【第2条】 ストロング缶と居酒屋のチューハイは厳禁

【第3条】 ビールは、ジョッキよりも瓶

【第4条】 「とりあえず」は、ポテサラよりトリカラ

【第5条】 ビールでつまみを流し込んだんじゃダメ

【第6条】 つまみは糖質ちよいオフ。ビタミンBをたっぷり摂る

【第7条】 お酒と同量の水を飲む

【第8条】 シメはラーメンではなく、味噌汁かお茶

【第9条】 帰宅後の風呂とダメ押しの寝酒は我慢

【第10条】 純アルコール量は、週単位で管理。休肝日不要

肝臓は、栄養素の代謝や体内に入り込んだ有毒物質の解毒、胆汁の生成など生命維持にかかわる重要な仕事を多く担っています。お酒に含まれるアルコールを分解するのは、解毒作業の一環です。

「飲み過ぎで体をこわす」とよくいいますが、それは単にアルコールが肝臓を傷めるわけではありません。むしろ、お酒が原因のアルコール性肝炎や肝臓がんは、きわめて少数派で、よっぽどガブ飲みしない限り心配ないのです。

では、なぜ飲み過ぎがよくないか？

それは、アルコールを急激に摂取することで肝臓の解毒仕事が増えて、他の作業が健全に行なわれなくなるからです。

私が考える「肝臓に優しく、お酒を楽しむための10力条」は、アルコールの吸収を緩やかにし、肝臓に急激な負担を与えないことを念頭に置いています。

詳しい解説は本文に譲るとして、まずはダイジェスト的に見ていきましょう。

居酒屋に行く前に何かを食べる

居酒屋の席に着くなり、「まず、生ね！」とオーダー。お通しに箸をつけるより前に、グーツとビールをあおり、「うーん、うまい！ 胃にしみるな〜！」。……コレ、とってもよくあるシーンですね。実は、この「胃にしみるな〜！」がよくないのです。

空きつ腹にビールを流し込むと、炭酸が胃の動きを促して、ビールが一気に小腸に送られます。そこで、「待ってました」とばかりに小腸がアルコールを吸収。瞬間に血中アルコール濃度が急上昇します。

ベストなのは、居酒屋に行く前にコンビニに寄って何かを食べておくことです。胃や腸に食物が入っていると、アルコールの吸収がゆっくりになり、肝臓への急激な負担を避けることができます。

第2条

それができないなら、少なくともビールをあおる前に、お通しをひと口食べるようにしてください。

ストロング缶と居酒屋のチューハイは厳禁

「安くて酔える！」と大ヒットしているのが、ストロング系缶チューハイです。アルコール度数9%の500ml缶が130円！アルコール度数はビールの2倍、値段は半分以下となれば、売れて当然ですね。最近は12%というスーパーストロングな商品も発売になって、競争に拍車がかかっています。

いやはや、恐ろしいことです。

ストロング缶の原材料を見ると、「ウオツカ」となっています。実は、コレが曲者です。極限までコストを削ってつくった超激安アルコール。その答えが「ウオツカ」なのです。とても良質とはいえません。

第3条

ビールは、ジョッキよりも瓶

生ビールを一気に飲む爽快感は、特別なものですよね。特に仕事帰りの生ビールは、リラックス効果バツグンです。「コレがなければ、仕事をする意味がない！」という人も多いことでしょう。

しかも、ストロング缶には、さまざまな果汁フレーバーが添加されています。果汁に含まれる果糖や甘みの原料であるコーンシロップは、**肝臓を直撃する超悪玉糖質**です。アルコールと一緒に摂取することは厳禁です！

え？「糖質ゼロ」と書いてあるって？よく見てください。「糖類ゼロ」です。肝臓に負担をかける糖質はたっぷりです。

激安アルコールと果糖の組み合わせは、居酒屋のチューハイと同じです。近づかないでください！

しかし、大量のビールが空っぽの胃腸に流れ込むと、アルコールがすばやく吸収され、肝臓の負担が一気に増えてしまいます。

そこでおすすめしたいのが、瓶ビールです。

小さなコップに注ぎながら飲めば、胃腸に入るビールは少量ずつで済みます。特に胃腸に食べ物があまり入っていない状態では、“ゆっくり効果”が大切です。

瓶ビールを手酌でチビチビ。コレが肝臓を守る極意です。

家でビールを飲むときの離れ業も紹介しましょう。ノンアルコールのオールフリーでビールを割る！これなら350 ml分のアルコールで、違和感なく700 ml楽しめます。最近のノンアルコールはおいしいですよ。試してみてください。

「とりあえず」は、ポテサラよりトリカラ

居酒屋で最初にオーダーする「とりあえず」。みなさんは、何を注文しますか？

定番のひとつが、ポテトサラダですね。「サラダ」といえば健康的なイメージがありますが、ジャガイモに含まれるでんぷんは糖質たっぷりです。空きお腹にアルコールでポテトを流し込めば、無防備な肝臓に先制のワンツープンチを浴びせているようなものです。サラダを頼むなら、トマトかチキンを選んでください。

「とりあえず」におすすめるのは、たんぱく質と食物繊維です。枝豆、冷奴、卵焼き、野菜スティック、きんぴらゴボウ、焼き魚などは優等生です。

油類も胃に留まって吸収を遅くすることが知られています。鶏の唐揚げ（卜

第5条

ビールでつまみを流し込んだんじゃダメ

リカラ、カルパッチョなど、たんぱく質＋脂質も積極的に摂ってください。
私の知り合いに、「とりあえず、おにぎりね」と、最初からご飯を必ず注文する人がいますが、これは言語道断です。どうしてもご飯や麺類が食べたかったら、最後に少量摂るのがセオリーです。

私が常々、提唱している健康法は「よく噛む」ことです。よく噛むことによつてだ液がたくさん出て、口の中を清潔に保つことができます。また、ゆつくと食えることにつながり、血糖値の急上昇、肝臓への負担を抑えます。もちろん、アルコールの吸収も遅くできます。

せっかく、たんぱく質や食物繊維の優良つまみをオーダーしても、よく噛まずにビールで流し込むような食べ方では効果半減です。「食べる」と「飲む」

第6条

をしつかりと分けることを心がけてください。

そのためには、一度、食べ物を口に入れたら、箸とビールを置くことです。

そして、30回を目標によく噛んでください。落ち着いて飲み仲間との会話を楽しむ、大人飲みが一番です。

つまみは糖質ちよいオフ。ビタミンBをたっぷり摂る

糖質とアルコールは、肝臓で処理されます。つまり、糖質のつまみを食べる
とアルコールを2倍飲んだのと同じ勘定になってしまいます。ご飯、麺類、パ
ン、イモ類は、なるべく少なめにしましょう。

また、アルコールを分解する酵素が働く過程で、ビタミンB類が大量に消費
されることがわかっています。消費されたビタミンBをしつかりと補わなけれ
ば、アルコール分解に支障をきたします。

第7条

お酒と同量の水を飲む

ビタミンB1、B2を多く含むのが豚肉です。

肝臓を健康にするたんぱく質、吸収を遅くする脂質も含んでいます。「太る」などといって、豚肉を敬遠する人がいますが、実はお酒を飲む人にとっては強い味方なのです。

豚肉の他には、モロヘイヤ、サバ、カレイ、丸干しイワシ、チーズ、玄米などにビタミンBが含まれています。覚えておきましょう。

アルコールには利尿作用があるため、水分が失われます。お酒を飲んだ夜に喉や口が乾くのは、脱水症状を起こしている証拠です。脱水状態は肝機能を低下させます。渴きを感じたら、すみやかに水分を補給してください。

お酒を飲むときには、必ず水を飲むといいでしょう。わかりやすい目安は、

第8条

お酒と同量です。「日本酒1合を注文したら、水を180ml飲む」という具合です。

ウイスキーなどの強い蒸留酒は、ロックやストレートで飲みたい。そう思っているダンディな人も多いことでしょう。確かに高級なウイスキーを水や炭酸で割るのは無粋ですよ。

水割りにする必要はないので、チエイサーを手元に置くのがおすすめです。チエイサーとは「お酒を追って飲む水」という意味です。渋くチエイサーを傾けるのが、大人の飲み方の極意です。

シメはラーメンではなく、味噌汁かお茶

はしご酒の後にどうしても食べたくなるのが、ラーメンですね。アルコールの影響で失われた水分と塩分を取り戻すために汁物が欲しくなるのです。

しかし、よく考えてください。ラーメンは、糖質（麵）、塩分、早食いと、お酒と一緒に摂りたくない三大悪玉がそろっています。まさに禁断の食べ物です。

たつぷりとお酒を飲んだ後にラーメンを食べれば、肝臓は徹夜作業に追い込まれます。本来は休んでいるはずの睡眠時にも過酷な仕事を押しつけられる。肝臓にとって、とても酷な話ではありませんか？

シメにおすすめなのが味噌汁です。それも、シジミやアサリの味噌汁がベストです。貝類に含まれるタウリンが、疲れた肝臓を優しくいたわってくれます。カテキンやビタミンB2を含む日本茶もいいでしょう。宴席の最後に、苦めの日本茶を味わえば、健康的なシメとなります。

帰宅後の風呂とダメ押しの寝酒は我慢

アルコールを飲むと血管が拡張して血圧が下がります。これがリラックス効果につながると考えられています。

多少のお酒なら問題ありませんが、「ちよつと、飲み過ぎたかな」と感じたときは、お風呂は控えたほうがいいでしょう。湯船に浸かると、さらに血圧が下がり、思わぬ事故につながりかねません。逆にお湯が熱すぎると、急激に血圧が上がるヒートショックを起こします。

飲んだ夜は、シャワーにしておくのが無難です。

また、飲んで帰ってきたのに、ダメ押しで寝酒を飲む人がいます。よく眠れるような気がしますが、睡眠の質は逆に低下します。何より、肝臓の負担が大きくなります。

第10条

脱水症状を起こさないように、水かお茶をゆつくりと飲んで、おとなしくベツドに入りましょう。

純アルコール量は、週単位で管理。休肝日不要

「週に1回は休肝日」という医者もいますが、休肝日の翌日にガブ飲みしたのではまったく意味がありません。

摂取した純アルコール量は、1週間単位で管理するのが合理的と考えられています。純アルコール量の計算の仕方は、第1章で解説しますので参考にしてください。

厚生労働省は、最も健康的な飲み方は「1日の純アルコール量20グラム」と発表しています。20グラムずつアルコールを摂取する人は、まったく飲まない人より死亡率が低い、という信頼できるデータもあります。

私は40グラムまでが許容範囲と考えています。つまり、1日20〜40グラム（週に140〜280グラム）に抑えれば、休肝日は不要です。

第 1 章

居酒屋でカラダにいい飲み方、
悪い飲み方

酒好きに朗報！

飲まないより、適量飲むほうが長生きする——「Jカーブ効果」

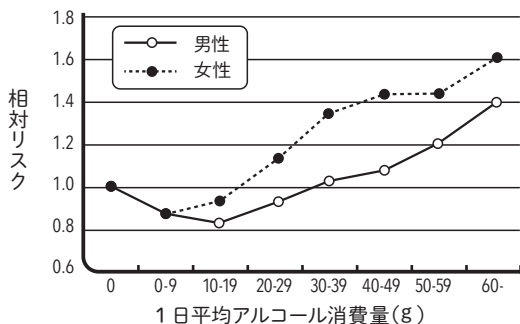
これから健康的なお酒の飲み方について、さまざまな角度から考えていきます。まずは、元氣の出る話から紹介しましょう。

かつては、お酒といえば健康を害する元凶と考えられていました。「お酒と煙草」といえば、二大悪玉でした。「酒と煙草は控えてください」というセリフは、医者じょうとくの常套句でしたね。

しかし、今や両者の評価には、大きな違いが生じています。

「煙草は百害あって一利なし」「煙草は生活習慣病を招く」「間接喫煙防止」「路上喫煙禁止条例」の施行など、煙草の悪玉ぶりは大きく報じられ、愛煙家の肩身は狭くなる一方です。かくいう私も煙草は無条件にやめるべきだと考えています。

実証！ 飲まないより適量に飲むほうがいい



Jカーブ効果：お酒を飲まない人を0とした健康の相対リスクを表している。男女とも純アルコール量20グラム未満の人は、まったく飲まない人よりリスクが低い。

出典：厚生労働省eヘルスネット

かたや、お酒は正反対の道を歩みました。「適量のお酒は健康にいい」と認められてきたのです。

そのきっかけになったのが、1993年に米国保健科学協議会（ACSH）が発表した研究でした。複数の権威ある論文を総合的に解析した研究で、1日に飲むお酒の量と死亡率の相関関係を示していました。

その結果は衝撃的でした。アルコールをまったく飲まない人に比べて適量の飲酒を習慣にする人は死亡率が下がり、一方で飲み過ぎの人は死亡率が上昇することが明らかになったのです。

そのグラフの形状から「Jカーブ」あるいは「Jカーブ効果」と呼ばれています。

日本でも特定の集団を対象とした大規模な追跡調査「コホート研究」が行なわれています。40～79歳の男女約11万人を9～11年間にわたって調査したコホート研究では、総死亡者数、がん、心血管疾患のすべてにおいて、**純アルコール量23グラムを摂る人のリスクが最も低い**ことがわかりました。ACSHの研究と同様、きれいなJカーブを描いているのが印象的です。

以上から、「適量のお酒は百薬の長」と結論を出したくなりますが、もちろん**個人差はあります**。

特に高血圧、糖尿病、高中性脂肪血症などのリスクがあれば、少量のアルコールでもマイナス因子となる場合もあります。逆に血液状態が理想的であれば、「適量」の範囲を広げることが可能になります。

次に、血液の状態や肝臓の健康にも配慮しながら、総合的にベストなお酒の飲み方について考えていきましょう。

生ビールの二気飲みは、 もはや肝臓へのパワハラです

摂取したアルコールは体内で分解・解毒され、最終的には二酸化炭素、水、熱になつて体外に放出されます。

分解・解毒作業のほとんどを担っているのが肝臓です。一気に大量のアルコールを吸収すると、**肝臓の仕事が膨大になります。**

たとえば、上司から急な仕事を与えられたとします。それが大きなプロジェクトで、しかも難しい案件だったらどうでしょう？ 対応するのに時間がかかりますね。しかも、ようやくその仕事に取りかかったばかりだというのに、次から次に新しい仕事が続いてきたら、たまったものではありません。「できれば、少しずつ簡単な仕事から回してくれ」といいたくなりますよね。

一気に吸収されるアルコールは、上司から突然、与えられた大きなプロジェクトと同じです。そこに次々と追いつきをかけるようにアルコールが入ってきたら、**肝臓はあつぷあつぷ状態**になってしまいます。パフォーマンスの悪い肝臓だったら、すぐにお手上げになるでしょう。

飲んだアルコールの5〜20%は胃で吸収され、残りの80%以上は小腸から吸収されます。小腸にはひだ状の内壁があり、広げるとテニスコート一面ほどの広さになります。その内壁には腸絨毛という突起が数千万も突き出して、文字どおり巨大な絨毯のような構造をしています。

この突起から盛んに栄養素を吸い上げるわけですから、小腸の吸収力は大変なものといえます。

では、500 mlの生ビールを一気に飲んだ場面を想像してみましよう。

ビールは食道を通って胃に入ります。もし、これが水だったら、胃の中でしばらく留まり、ゆつくりと腸に流れていきます。

しかし、ビールに含まれる炭酸は胃を強く刺激します。刺激された胃は蠕動運動ぜんどうを始めて、内容物をどんどん小腸に送ります。水はたくさん飲めないけど、ビールなら飲めるというのは、炭酸に促された胃の蠕動運動によるのです。

腸に送られたビール（アルコール）は、数千万本の飢えた腸絨毛によって瞬く間に吸収されます。そして、腸のまわりを取り巻く毛細血管を通じて太い肝門脈に集められ、肝臓へとすばやく直行するのです。

500mlの生ビールは20グラムの純アルコールを含んでいます。それが一気に肝臓に運ばれれば、肝臓はいきなりのフル稼働、机の上に山積みの仕事となります。自分の肝臓です。もう少し優しくしてあげたいものです。

飲み会に行く前に、 食べておいたほうがいいもの

肝臓のパフォーマンスを上げる準備

一気にアルコールを吸収しないためにはどうしたらいいでしょうか。実はとても簡単な方法があります。それは、胃と腸にあらかじめ食物を入れておくのです。胃と腸に食物があることで、アルコールの吸収が遅くなるのです。

では、アルコールの吸収を遅くするためには、何を食べておくのが一番いいでしょうか。消化が悪く、ぐずぐずといつまでも胃や腸に留まるものが最適ですね。

そのトップ3がたんぱく質、食物繊維、油脂類です。

たんぱく質のなかでも、乳製品はアルコールの分解を助ける善玉物質が含まれてい

ます。飲み会があるときは、会社を出る前にコンビニに寄ってヨーグルト飲料か牛乳を飲むと、肝臓のパフォーマンスが上がるというわけです。デスクの引き出しに小分けしたチーズを常備しておくのも賢い方法です。

また、コンビニのレジ脇にある鶏の唐揚げも、たんぱく質と油脂ですから優秀です。トリカラを軽くつまんで空腹を解消してから居酒屋に行きましょう。

「とりあえず」のおすすめメニュー

居酒屋で最初にオーダーする「とりあえず」も、食物繊維やたんぱく質の多い食品が優良です。キャベツ、セロリ、ゴボウ、レタス、アスパラガス、タマネギ、白菜などの野菜は超優良です。そのほか、キノコ類、豆類、海藻類、こんにやくなどにも食物繊維が多く含まれています。

具体的には、野菜スティックやサラダ、枝豆、えのきバター、冷奴、お新香などが

最初のオーダーに最適といえます。お通しに食物繊維を含む食材が出たら、さっさと食べてしまいましょう。

最近の研究で、キャベツに含まれるビタミンUがアルコール分解酵素に関与していることがわかりました。串キャベツをバリバリ食べてください。

油脂類は、肝臓を守る強い味方

油脂類も消化・吸収を遅くする代表選手です。

バターを50グラム食べると、12時間も胃の中に滞留するそうです。これは強力ですね。しかも、アルコールで傷みやすい胃壁を胃酸から守る働きも期待できます。

太るからといって油脂類を敬遠する人がいますが、積極的に摂るほうがいいのです。揚げ物や炒め物、オリーブオイルを使ったカルパッチョやアヒージョなどがおすすめです。

ビタミンBにもアルコール分解酵素を助ける効果があります。ビタミンBが多い豚肉、キャベツ、油脂とくればトンカツですね。たくさん飲む日は、最初のオーダーからトンカツを食べておけば万全です。

なお、吸収を遅らせる健康法は、食後血糖値の急上昇を防ぐ方法にも応用できます。ぺこぺこの空きっ腹に白いご飯が入ると、待つてましたとばかりに腸絨毛が糖質を急速吸収します。吸収された糖質は肝臓に運ばれて、エネルギー源として血液中に流れ出ます。これが糖代謝の仕組みです。アルコールの分解と、とてもよく似ていますね。血糖値を上げない秘訣も、同じく食物繊維ファーストです。

肝臓に優しいビールの飲み方

瓶ビールで、アルコール吸収を遅らせる

最初の1杯といえば、やっぱりビールですね。胃に食物繊維が入っていたとしても、一気に大量のビールを流し込めば、アルコールの吸収は早くなります。少しでもビールの流入を遅くしたいものです。

手っ取り早いのは、**生ビールをやめて瓶ビールにすること**です。小さなビールグラスで少量ずつ飲めば、清涼感はやや劣るものの、ひと口で飲む量は格段に少なくなります。ジョッキを持って勢いよく飲めば、250mlほど飲んでしまうのが、コップのビールなら100mlくらいで済みます。これは、肝臓にとっても優しいことです。

そして、手酌で飲むのがコツです。手酌なら自分のペースを守ることができます。仲間うちの飲み会なら、早々に手酌宣言してください。

家でビールを飲むときの秘策

家で晩酌をするときは、なるべく小さめのコップを使うようにしましょう。缶から直接飲んだり、大きなグラスに注ぐと、どうしてもひと口の量が多くなります。小さなグラスで少量ずつ味わうと、ビールの味もよくわかります。

もうひとつ、家で飲むときの奥の手を紹介しましょう。

みなさんは、ノンアルコールビールを飲んだことがありますか。最近の商品は優秀で、本物のビールと遜色そんしよくのない苦味と爽快感を楽しめます。

このノンアルコールビールと本物のビールをハーフ＆ハーフにするのです。700ml楽しんで、摂取するアルコールは350ml分だけです。味もなかなかのものです。

ぜひ、試してみてください。

エールや黒ビールをゆつくり楽しむ

私たちが通常、飲んでいるビールのほとんどはピルスナーと呼ばれるタイプです。

淡い黄金色で、すっきりとしたホップの苦味が効いた喉ごしのいいビールです。実はピルスナーの登場は、ビールの歴史の中では比較的最近の出来事といえます。

古代エジプトで生まれたビールは、15〜16世紀にドイツで近代的な製法が確立されて一般的になりました。下面発酵酵母を使い、低温で長く発酵させたラガービールが生まれたのもこの時代です。当時のビールは色が濃く、濃厚な味でした。

ところが、1838年、ピルセン（現在のチェコ）で、偶然にも色の薄いすっきりとしたビールが出来上がりました。これがドイツに伝わってアレンジされ、冷やして飲むとおいしいピルスナービールが誕生したのです。ピルスナーはすぐに世界中で愛

飲される、大ヒット商品となりました。

一方、イギリスでは、ドイツとは別のビール文化を育んでいました。醸造過程でホップ以外にもいろいろなハーブを使う、味わい深いビールが主流だったのです。

これが「エール」と呼ばれるタイプです。

エールは喉ごしよりも味わいを重視するため、あまり冷やさずに飲むのが基本です。アイルランドで親しまれている黒ビール、スタウトもエールの一種です。ダブリンのパブでは、男たちが室温の苦いビールを舐めるように味わっています。

最近では、日本でもクラフトビールが人気です。（決して色は薄くないが、スタウトに比べると薄い）ペールエール、インドで生まれたIPA（インディアン・ペールエール）、ベルギーのベルジャンホワイト、柔らかな味のヴァイツェンなど、個性的なビールが気軽に楽しめるようになりました。

キンキンに冷えた生ビール（ピルスナー）の清涼感は、確かに魅力ですが、エールやそのほかのクラフトビールにもぜひ注目してください。そして、**個性的なビール**を

飲むときには、一気にあおるのではなく、じっくりと時間をかけて飲んでください。

肝臓への負担も軽減できます。

自分の好みの銘柄があると、いざというときにカッコいい大人を演出できるかもしれませんね。

どんなお酒でも、

含まれるアルコールは同じ——純アルコール度の計算式を覚える

お酒の種類で、肝臓の負担は変わらない

よくある質問に、

「焼酎はウイスキーよりいいのか」

「ちゃんぽんはいけないのか」

「ワインは悪酔いするような気がする……」

といったものがあります。

確かに、お酒の種類によって肝臓への負担が変わるように感じますが、実際は含まれているアルコールはすべて同じです。ちゃんぽんも医学的に悪いというデータはあ

りません。

違いがあるのは、純アルコール量と不純物です。

まずは、純アルコール量について解説しましょう。

お酒に含まれているのは、エタノールというアルコールです。

純アルコール量は簡単な計算式で求めることができます。この計算式は、飲酒量を管理する際にとっても重要ですので、ぜひ覚えてください。

$$\text{純アルコール量 (g)} \parallel \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times \text{量 (ml)} \times 0.8$$

0.8はアルコールの比重です。

この公式を使って計算を試みましょう。

たとえば、アルコール度数5%のビールを500ml飲んだとすると、次のような計算になります。

純アルコール量の計算の仕方

$$\text{アルコール度数}(\%) \div 100 \times \text{量}(\text{ml}) \times 0.8 \\ = \text{純アルコール量}(\text{g})$$

《例：缶ビール+ワイン グラス2杯を飲んだ場合》

- ①缶ビール 350ml
 $\Rightarrow 5(\%) \div 100 \times 350(\text{ml}) \times 0.8 = 14(\text{g})$
- ②ワイン グラス1杯 120ml
 $\Rightarrow 12(\%) \div 100 \times 120(\text{ml}) \times 0.8 = 11.5(\text{g})$
- ①+②缶ビール+ワイン グラス2杯
 $\Rightarrow 14 + 11.5 + 11.5 = 37(\text{g})$

$$5 \div 100 \times 500 \times 0.8 = 20$$

これは500mlのビールは20グラムの純アルコールを含むことを表しています。

では、晩酌にビール350ccとワイン2杯を飲んだらどうなるでしょう。計算式に当てはめてみると……、37グラムとなりました。

1日に摂る純アルコール量の理想値20グラムはオーバーしましたが、許容値の40グラムはクリアしました。

醸造酒と蒸留酒、

肝臓に優しいのはどっち？

醸造酒と蒸留酒の違い

お酒には醸造酒と蒸留酒があります。

醸造酒は、穀物などを原料とし、酵母を使ってアルコール発酵させたお酒です。米を原料とした日本酒、ブドウを原料としたワイン、麦類を原料としたビールなどがその代表です。原料が持つさまざまな成分を含む一方、アルコール度数を20度以上にできないという特徴があります。

蒸留酒は醸造酒から造ります。アルコールの沸点が水よりも低いいため、醸造酒を熱するとアルコールが先に気化します。その蒸気を集めて冷やしたものが蒸留酒です。

蒸留を繰り返すことでアルコール度数を上げることができ、96%まで高めることが可能です。

日本酒を蒸留したものが焼酎、ワインを蒸留したものがブランデー、ビールを蒸留したものがウイスキーです。

「糖質オフ」より「糖質ゼロ」

醸造酒には原料由来の健康にいい成分が多く溶け込んでいます。

ワインに含まれるポリフェノールが、強い抗酸化作用を持つことはよく知られています。また、日本酒に多いアミノ酸も優れた栄養成分です。

一方で、雑味が多いために二日酔いになりやすいというマイナス点があります。

「日本酒やワインを飲み過ぎると悪酔いする」といわれるのはそのためです。

また、醸造酒は糖質も含みます。

お酒に含まれる糖質とカロリー

		糖質 (g)	カロリー (kcal)
醸造酒	日本酒 (1合)	6.5-8.8	200
	赤ワイン (3杯)	5	300
	ビール (500cc)	15	200
蒸留酒	焼酎 25 度 (50cc)	0	100
	ウイスキー (50cc)	0	120
	ジン	0	130

蒸留酒は糖質ゼロなので、肝臓への負担を軽減できる。

この後に解説しますが、アルコールと並んで肝臓に負担をかけるのは糖質です。なかでもビールの糖質は多めです。気になる人は「糖質ゼロ」という商品を選ぶといいでしょう。

ちなみにビールの「糖質ゼロ」は100ccあたり糖質が0・5グラム以下、「糖質オフ」は同じく2・5グラム以下という基準があります。一般的なビールが同じく3・1グラム程度なので、「糖質オフ」はたいして恩恵がありません。どうせ選ぶなら、「糖質ゼロ」がいいでしょう。

カラダにいい焼酎、悪い焼酎

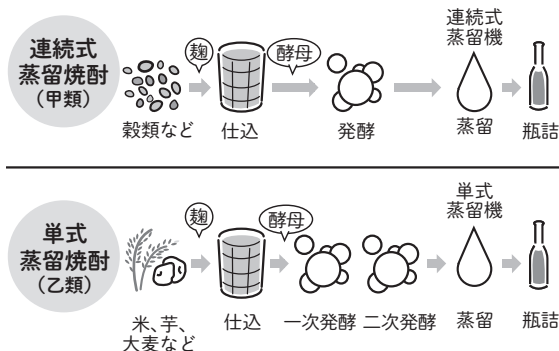
焼酎の基礎知識

日本が誇る蒸留酒といえば焼酎ですね。すっきりとした味わいが人気で、みなさんも飲む機会が多いと思います。

焼酎は、製法の違いから二種類に分類されます。

乙類に分類される焼酎は、米、芋、大麦などの原料を麴とともに仕込み、酵母を使って発酵させます。さらに二次発酵させ、伝統的な単式蒸留機を使って蒸留して製品とします。原料の香りや深い味わいに、造り手のこだわりが生きるお酒です。また、一度しか蒸留できないため大量生産ができないのも特徴です。値段も自ずと高くなり

焼酎は2種類！ 製造方法が違う



肝臓に優しいのは、「乙類」。

参考：nomooNEWS

ます。

かたや、**甲類**は連続式蒸留法によって大量生産されるお酒です。

原料は特定されていませんので、いろいろな穀物、いわゆる雑穀を集めて造ります。連続式蒸留機によって純度の高いアルコールが生成され、それを水で薄めて製品にします。純度が高いために無味無臭になるという特徴もあります。

ストロング缶チューハイの正体

最近、ストロング缶チューハイが人気で

すね。9%、12%という高いアルコール度数を売り物にし、500mlで130円という驚きの激安価格で販売されています。原材料名は「ウオッカ」となっていますが、連続式蒸留機によって造られた安酒であることは間違いありません。

このウオッカに果汁、糖類、炭酸、酸味料、香料を加えたのがストロング缶チューハイの正体です。

レモン果汁、グレープフルーツ果汁と聞くと健康によさそうですが、これが曲者です。糖質のなかでも果実に多く含まれる果糖は、最も吸収が早く、肝臓に負担をかける超悪玉なのです。

肝臓の負担も「ストロング」

私のクリニックに通う患者さんに、銀座のスナックのママがいます。以前は店が暇なときはひとりでワインを飲んでいたそうですが、最近、口当たりの良さとコスパを

重視してストロング缶チューハイに替えたそうです。

ところが、お酒を替えた途端に気分が悪くなって、転倒することが5回も続いたというのです。先日、現れたときには、おでこに大きなコブをつくっていました。

本人曰く、「缶を開けたら最後まで飲まないともつたいたいと思って、つい飲み過ぎてしまう」。

12%のお酒を500ml飲むと純アルコール量は48グラムになります。すごい量ですね。私が設定した許容量40グラムをすでに超えています。しかも、**果糖がたっぷり！**これでは昏倒するのも当然なのです。

その話を知人にとると、同じような体験をしたという人が何人もいました。その夜の悪酔いだけでなく、肝臓へのダメージの蓄積もストロングです。

居酒屋の「生グレープサワー」にもご用心

格安の甲類焼酎は、居酒屋のチューハイにも使われています。アルコール度数は低いでしょうが、何杯もおかわりをすれば、結局、同じことです。

そこに果汁という名の果糖やシロップを添加し、炭酸で喉ごしをよくすれば、**肝臓に与える衝撃は毒薬並み**です。

「生グレープフルーツサワーならいいだろう」と考える人もいますが、残念ながらそうはいきません。

グレープフルーツ1個には、約18グラムの糖質が含まれています。グレープフルーツ2分の1個を搾って入れたとすると、糖質9グラムということになります。これは砂糖大さじ1杯と、ほぼ同量です。しかも、**砂糖よりも悪質な果糖**ですから、肝臓は悲鳴をあげてしまいます。

ストロング缶チューハイと居酒屋のチューハイには手を出さないことが賢明です。

肝臓のために、

お酒と同量の水を補給してあげる

脱水症状は、

肝臓のパフォーマンスを下げる

気持ちよく飲んでいると、頻繁にトイレに行きたくなりますね。これは、単純に水分をたくさん摂っているからだけではありません。

アルコールが体内に入ると尿を我慢する作用がある抗利尿ホルモンが抑えられ、尿意を感じやすくなるのです。つまり、**アルコールには利尿作用があります。**

抗利尿ホルモンは、体内の水分を調整する役割を担っています。必要以上に尿が出てしまうと、体が脱水症状を起こしてしまいます。

お酒を飲んだ後に、喉の渴きを感じるものがよくありますね。これは脱水症状を起こしている証拠です。また、こつてりとしたラーメンが食べたくなるのは、尿と一緒に塩分が排出されるからです。

脱水症状を起こすと、肝臓のパフォーマンスが低下し、アルコール分解が滞ることになります。

二日酔いはアルコールの分解が完結していないために起こる現象です。脱水症状は二日酔いの間接的な原因といえます。

ビールを飲んでいても、体の水分は失われる

お酒を飲むときは、必ず水を一緒に摂ることをおすすめします。

「ビールを飲むのに、水？」と不思議に思うかもしれませんが、ビールを飲んでいても体の水分は、どんどん失われているのです。

目安としては、飲んでいるお酒と同量の水がいいでしょう。「1合の日本酒には180mlの水、焼酎は2倍の水割り」という具合です。

そう考えると、ウイスキーを飲むときのチェイサーは、とても理にかなった習慣といえますね。

ロックやストレートで飲むと味がよくわかるし、何よりもカッコいいですね。

しかし、肝臓のことを考えると、チェイサーは必須です。カッコよくチェイサーを傾ける大人になってください。

尿の色と量で、 肝臓の疲れ具合がわかる

脱水症状かどうかを判断する方法

お酒を飲む際に水分を十分に摂らないと、脱水症状を起こし二日酔いになりやすいという話をしました。もちろん、肝臓のダメージにもつながります。

では、脱水症状を起こしているか、どのように判断したらいいのでしょうか。

わかりやすいのは、トイレです。お酒を飲んでいると、トイレが近くなりますよね。尿の量も普段より多くなります。体内の水分がどんどん排出されている段階です。

さらに飲み進めると、だんだん尿の色が濃くなってきます。これが脱水症状が始まったサインです。

そして、最後には尿の量が減っていきます。こうなると、明らかに体の水分が足りなくなっています。

目が覚めて、水を飲む前の注意点

脱水症状のままベッドに入ると、喉が渴いて目が覚めます。口の中もネバネバして、気持ちが悪い状態になっているはずです。

このときに、すぐにゴクゴクと水を飲むのはよくありません。

渴いた口のなかには、細菌が大量に繁殖しているのです。その細菌数は肛門より多いといわれています。

口が渴いた状態で水を飲むと、汚い細菌がすべて胃に入ってしまう。そのほとんどは胃液で死滅すると考えられていますが、一部は大腸まで生きたまま達することがわかってきました。

大腸に口腔内細菌が届くと、腸内環境が乱れて他の臓器に炎症を引き起こす可能性があることがわかってきました。また、お通じの具合が悪くなります。たかが便秘と軽く考えがちですが、**大腸の働きが鈍ると肝臓に悪い影響を与える**のです。

水を飲む前に、一度口をすすぐだけで口の中はきれいになります。ぜひ、実践してください。

顔が赤くなってきたら、 有毒物質が溜まってきたサイン

顔が赤くなるメカニズム

お酒を飲んで顔が赤くなる人とならない人がいます。そうかと思うと、普段は赤くならないのに、時々赤くなる人がいます。

この違いについて考えてみましょう。

アルコール（エタノール）は、肝臓において2段階の分解を受けます。

最初の段階で、アルコール脱水素酵素（ADH）によってアルコールはアセトアルデヒドに変化します。そして、第2段階では、アセトアルデヒドが2型アルデヒド脱水素酵素（ALDH）によって酢酸に変わります。

問題なのは、中間物質であるアセトアルデヒドです。アセトアルデヒドこそが有害物質です。吐き気がする、頭が痛い、動悸どうきがするなど、すべての悪い症状はアセトアルデヒドの仕業なのです。

アルコール分解の2つの関門をスムーズに通過して、アセトアルデヒドをすばやく無毒の酢酸に変えられる人がお酒の強い人、ということになります。

水をたっぷり飲んで、間をおこう

顔が赤くなるのは、アセトアルデヒドの作用で顔などの毛細血管が拡張するために起こる現象です。また、アセトアルデヒドが交換神経を刺激するために、動悸や発汗という症状が起きます。

これらの症状を総合して「フラッシュヤー」と呼んでいます。フラッシュヤーを自覚したら、肝臓に有害な物質が溜まってきたと用心するのがいい

でしょう。

少しお酒を飲むのをやめて水をたくさん摂るなど、適切な処置をすることをおすすめします。無視して飲み続けると、悪酔いする可能性が高くなります。

なお、すぐにフラッシュになる人は、遺伝的に2型アルデヒド脱水素酵素が少なく、アセトアルデヒドが溜まりやすいのです。無理をして飲まないようにしてください。

肝臓に優しい、お酒を「飲む順番」

吸収するスピードは、

アルコール度数に比例する——最初は度数の弱いお酒から

お酒を飲む順番について考えてみましょう。

お酒に含まれるアルコールは、お酒の種類に関係なく同じです。しかし、吸収するスピードには違いがあります。

お酒は「度数が強いほど、すばやく吸収される」という性質があります。したがって、アルコール度40〜43度のウイスキーは、5度のビールよりも吸収が早いことになります。

繰り返し解説しているように、アルコールの吸収が早いと肝臓にかかる負担が大きくなります。

飲み始めのときは、まだ胃に食べ物が入っていません。最初からウイスキーを飲むのは肝臓によくないといえます。

ただし、水で割れば別です。ウイスキーを10倍に薄めた水割りなら、ビールと同じ程度のアルコール度数になるからです。しかし、せっかくのいいウイスキーを10倍に薄めるのは、いただけませんね。

では、最近、居酒屋で流行っているハイボールはどうでしょうか。

本格的なバーで提供されるハイボールは、通常7〜9%といわれています。ジョッキで出てくる居酒屋のハイボールは、ビールと同じ5%くらいには薄まっているでしょう。したがって、「ビールとハイボールはいい勝負」ということになります。

炭酸、温度の高いお酒は、吸収が早い

炭酸もアルコールの吸収を早めることがわかっています。胃や腸の動きが活発になり、吸収力が高まるからです。また、喉ごしのよさが増すため、一度に流し込む量が多くなるのもその要因といえます。確かに水割りよりもハイボールのほうが飲みやすく感じますね。

ワインはアルコール度数も比較的低く、最初から飲むのに適していますが、炭酸を含むスパークリングは乾杯程度にしておくほうが賢明かもしれません。

また、**温度が高いアルコールは吸収が早くなります。**

日本酒でいえば、熱燗↓ぬる燗↓常温↓冷酒の順に早いというわけです。

冬の寒い日に熱燗を飲むと、体がぽつと温かくなり、顔がすぐに赤らみますね。あれはアルコールがすばやく吸収されてフラッシュヤーが起こった状態と考えられます。

最初から熱燗を飲むのではなく、瓶ビールで軽く乾杯をしてから日本酒に移るのがおすすめです。

このように、度数の弱いお酒からゆつくりとスタートしてから、好きなお酒を選びましょう。焼酎、日本酒、ワイン、ハイボールなど、料理に合わせて味わいたいものです。

すでに酔いも回り、つまみも食べているので、大量のアルコールを短時間に摂取することもないはずです。ただし、お酒の種類に関係なく、水の補給は忘れないでくださいね。

強いお酒は1、2杯と決めておく

飲むほどに強いお酒が欲しくなるという人も多いようです。居酒屋で飲んだ後にバ1で飲み直し、という話もよく聞きます。

このときの注意は、ズバリ、飲み過ぎです。すでに、ある程度飲んでいるとアルコールの強さを感じなくなっています。おいしいウイスキーなどが出てくると、余計に杯を重ねてしまうものです。1、2杯だけ、と決めておくといいでしょう。

最後にもうひとつ注意点を挙げておきます。

居酒屋に入ると、よく**飲み放題コース**をすすめられます。金額も安く、お得な感じがしてつい頼んでしまいがちです。

しかし、飲み放題は飲み過ぎの原因です。しかも、**質の悪いアルコールを摂るきつかけ**にもなります。

きちんとした銘柄のお酒は、質もよく肝臓への負担も少ないといえます。1杯ずつ、ゆつくりと味わうようにしましょう。

肝臓に優しい、「つまみの順番」

飲む前に胃に入れておきたい
とっておきの食材

つまみに関しても、飲み始めから順を追って考えます。

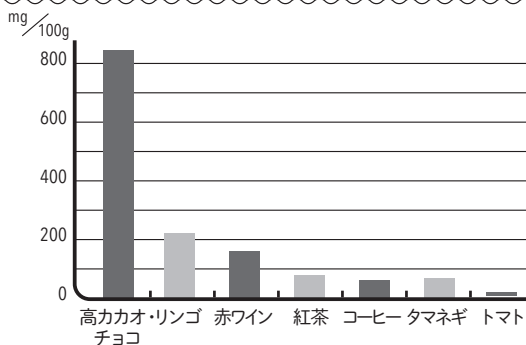
すでに解説したように、飲み始める前に胃に何かを入れておくのがベストです。おすすめはヨーグルト、チーズ、牛乳などの乳製品とお話しました。

ここでもうひとつ、とっておきの食材を紹介しましょう。

高力カオ・チョコレートです。

チョコレートの原料となるカカオにはすばらしいポリフェノールが含まれています。

ポリフェノール含量ダントツの「高カカオ・チョコ」



優良食材に含まれるポリフェノール量

参考:『つまり結局、何を食えばイイですか?』栗原毅(アントレックス)

その量は、**赤ワインの4倍以上**。

「カカオにポリフェノール?」と疑問に思う人もいるかもしれませんが、加工する前のカカオ豆はきれいな紫色をしています。

カカオ・ポリフェノールは、抗酸化作用が強く、血流、血圧、肝機能など、気になる生活習慣病を丸ごと解消してくれます。

しかも、食物繊維も豊富です。

お酒を飲む前に食べるには最適といえます。5グラムずつ包まれているチョコを机の引き出しに入れておけば、飲み会の前にちよつと食べるのにも便利です。

チョコを買うときは、必ず**カカオ分70%**

以上の高力カオ・チヨコを選んでください。それ以下の商品は糖質が多くなり、逆効果になりかねません。

とりあえずは、「食物繊維」——理想的なつまみの順番①

さて、居酒屋に着いたら、「とりあえず」ですね。

ここでは食物繊維が多いつまみが基本です。野菜、枝豆、豆腐料理、キノコ、海藻などがいいでしょう。

ただし、居酒屋のサラダには、糖質の多いドレッシングが使われていることがあります。不安なときは、**野菜スティック**がおすすめです。マヨネーズに偏見を持っている人がいますが、材料は卵、酢、油と、酒のつまみには超優良です。安いドレッシングよりはマヨネーズのほうが安心です。

また、「トマトを食べると、血中のアルコール濃度が3分の2から半分になる」と

いう研究が発表されました。抗酸化作用のあるリコピンの働きと考えられます。トマトサラダをマヨネーズで食べれば万全でしょう。

そして、キャベツです。アルコールの分解酵素を活性化するビタミンUが含まれています。もちろん、食物繊維もバッチリです。串キャベツの注文を習慣にしておきましょう。

本格的な注文は、「高たんぱく、低糖質」——理想的なつまみの順番②

乾杯も済んで落ち着いたら、本格的な注文です。

その際に肝に銘じておきたい法則が、「高たんぱく、低糖質」です。**たんぱく質は丈夫な筋肉をつくるとともに、肝機能の向上にも貢献します。**

肉、魚、卵、大豆など、もりもりと食べてください。なかでも、アルコール分解を助けるビタミンBをたっぷりと持つ食材がおすすめです。

つまみのオーダー、理想的な順番

飲む前

- ◎ 乳製品(小分けのチーズ、牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト飲料)
- ◎ 高カカオ・チョコレート



とりあえず

- ◎ 食物繊維(野菜スティック、串キャベツ、きんぴらごぼう、漬物)
- ◎ 酢の物、枝豆、冷奴、冷やしトマト、卵焼き



つまみ

- ◎ たんぱく質(鶏の唐揚げ、焼豚、焼き鳥、オムレツ、焼き魚、刺身、揚げ出し豆腐)
- ◎ あさりの酒蒸し、カキフライ、ニンニクの芽
- ◎ 鍋物
- ◎ 噛みごたえがあるもの(スルメ、ビーフジャーキー、タコ刺し、ナッツ類)



シメ

- ◎ 少量のご飯か麺類
- ◎ 味噌汁、緑茶、コーヒー

具体的には、豚肉、うなぎ、カレイ、サケ、ブリなどです。野菜では、ニンニクの芽にはビタミンBが豊富です。

ビーフジャーキーやスルメなど、噛みごたえのある食材も優良です。噛むという行為は血流をよくする効果があるのです。また、しっかりと噛むことでだ液の分泌が増え、口の中の細菌を減らす効果も期待できます。

冬なら、鍋物がいいですね。たっぷりの野菜に加えて、魚介類、肉類と良質のたんぱく質を摂ることができます。牡蠣やハマグリなどの貝類に含まれるタウリンや亜鉛も肝臓の働きをよくします。

味噌汁か日本茶で、しっかりシメる——理想的なつまみの順番③

ほどよく飲んで気持ちもよくなったら、最後にご飯か麺類を食べましょうか。すでにお腹も満足しているので、早食いになることもないはずです。一人前を頼んで、み

んなで分ければちようどいいでしょう。

このときに、アサリの味噌汁や日本茶を頼めば、シメには最適です。

洋食の席ならコーヒーがおすすめです。コーヒーのポリフェノールには血糖値を下げる効果があります。

肝臓に負担をかける、 「つまみ」要注意リスト

お酒を飲んでいるときに肝臓が担う

2つの大きな仕事

肝臓は1・2〜1・5キロもある大きな臓器で、3000億以上もの肝細胞が日夜、黙々と仕事をしています。

肝臓が担当する大きな仕事のひとつに糖代謝があります。

食事から摂った糖質（ブドウ糖）は、人間が活動するエネルギー源です。筋肉を動かす、脳を働かせる、心臓などの臓器を動かす、体温を維持するなど、すべての活動を支えているのがブドウ糖なのです。

言い換えれば、ブドウ糖が足りなくなると人間は生きていくことができません。食料のない雪山に取り残されると、すぐに死んでしまいます。

そこで、万が一の場合に備えて、人間の体は糖質を脂肪に変えて蓄える機能を持っています。雪山の中でも数日間、生き延びられるのは、体に蓄えた脂肪を糖質に戻してエネルギー源にしているからです。

この糖質と脂肪の変換を糖代謝といいます。糖代謝は、人間が活動する限り、途切れることなく行なわれています。

前置きが長くなりましたが、理解していただきたいのは、糖代謝とアルコール分解は、どちらも肝臓の大きな仕事ということです。

「糖質」の多いつまみは要注意

アルコール分解で忙しいときに、糖代謝が加わると、肝臓の仕事は2倍になります。

要注意！糖質が多い居酒屋のメニューリスト

フライドポテト／ポテトサラダ／じゃがバター／長芋／マカロニサラダ／春雨サラダ／たこ焼き／ピザ／お好み焼き／チヂミ／焼きそば／焼きビーフン／焼うどん／おにぎり／あんかけチャーハン／ドリア／寿司／ラーメン／お茶漬け／デザート

そして、アルコール分解がスムーズにいかなくなるのです。

したがって、「お酒を飲んでいるときに糖質の多いつまみは摂らないほうがいい」という結論に達します。

糖質の多いメニューとは、フライドポテト、ポテトサラダ、マカロニサラダ、たこ焼き、焼きそば、焼きビーフン、おにぎり、あんかけチャーハン、ピザ、お好み焼きなどです。心当たりのある人は、控えめにしましょう。

野菜の煮物は健康的なイメージですが、イモ、ニンジン、レコンなど、でんぷんの多い食材が使われています。さらに砂糖やみりんを使って煮込めば、糖質が高くなりがちです。

クールジャパンの代表、**お寿司**にも注意してください。

回転寿司の握り1貫のご飯は20グラム前後だそうです。一皿で40グラムになります。平均的なご飯一膳が150グラムです。

から、4皿食べると一膳以上になります。参考までに、ご飯150グラムの糖質は55・5グラムもあります。

甘いデザート類にも糖質が多いですね。これは別腹かもしれませんが、肝臓はひとつです。ほどほどに楽しむようにしてください。

おすすめは「揚げ物」

ここまで読んで、「揚げ物は悪くないのか？」と疑問に思った人がいるかもしれません。油脂自体は肝臓に悪影響も与えないうえ、アルコールの吸収を遅くしてくれるので、むしろおすすめしたい食材です。悪酔い防止にもなります。

ただし、油脂はカロリーが高いので、食べ過ぎるとカロリーオーバーになる恐れがあります。よく「お酒の飲み過ぎで太った」という話を聞きますが、**お酒で太ることはありません**。飲むときの食べ過ぎが原因のことが多いのです。揚げ物ばかりを注文

するのは考えものです。

最後に薬について解説しておきます。

「薬をお酒で飲まないほうがいい」といわれますね。これには、きちんとした理由があります。

薬を服用すると、その成分が腸から吸収されて肝臓に運ばれます。肝臓では含まれている薬の成分が仕分けや代謝を受けて、有用なものだけが取り出されるのです。つまり、薬を飲むと肝臓の仕事が増えるわけです。薬は体にとっては異物です。

飲み会がある日は、風邪薬などは早めに飲んでおくようにしてください。

つまみ選びで「糖質」とともに 注意したい重要キーワード

血圧を上げる根源「塩分」にご用心

お酒のつまみを選ぶときに気をつけたいのが「塩分」です。

塩分が直接、肝臓に負担をかけることはありませんが、血圧を上げる原因となります。血圧が上がると、あらゆる生活習慣病のリスクが高くなることがわかっています。

血圧が高くなる原因はいくつか考えられますが、日本人に一番多いのは「パンパン型」と呼ばれるタイプです。

塩分の多い食事を摂ると、血液中の塩分濃度が高くなります。塩分濃度が高くなり過ぎると、生命を維持しているホルモンなどが正常に働かなくなります。それを防ぐ

ために血管が水分を取り込みます。すると、血液の量が増えてパンパンになり、**血圧**が高くなるのです。血圧が高くなると、血管の壁が傷つきやすくなって、**動脈硬化の原因**となります。血管や血液の状態が悪化すると、**脳梗塞**や**脳出血**、**心筋梗塞**などの生活習慣病が起こりやすくなります。

高血圧は、間接的に肝臓に負担をかける

動物のレバー（肝臓）は、赤黒い色をしていますね。人間の肝臓も同様です。これは血液の色です。肝臓には無数の毛細血管が通っていて、1分間に1〜1・8リットルの血液が流れ込んでいます。1日に換算すると、実に2200リットルになります。ものすごい量ですね。血圧が高くなって毛細血管が切れやすくなると、**肝機能**が衰え、**糖代謝**や**アルコール分解**がスムーズにいかなくなってしまうです。

お酒を飲むときも、血圧を低めに保つ意識を持ってください。

肝臓に負担をかけない、 ベストな「飲む時間」

なぜ「はしご酒」はやめたほうがいいのか？

「今日は一軒だけにして、早く帰ろう」と肝に銘じていても、ついつい気持ちが揺らいで、「いつの間にかやら、はしご酒」という人も多いのではないでしょうか。

楽しいお酒は大いに歓迎ですが、ただだと遅くまで飲むのは慎みたいものです。

日本酒1合のアルコールを体外へ排出するには、約4時間かかります（詳しい計算式は第2章で解説します）。

19時から飲み始めて30分で1合の日本酒を飲んだとすると、きれいにアルコールがなくなるのは、日付が変わる頃になります。これなら、素面しらふの状態です。

とができそうです。

ところが、22時まで飲むと、代謝・排出が終わるのが午前3時になります。さらに、「もう一軒！」となつて深夜0時まで飲み続けると、肝臓は朝方まで働き続けることになるのです。二日酔いは、体の中に有害なアセトアルデヒドが残っている状態です。飲む量がそれほど多くななくても、だらだら遅くまで酒場にしていると二日酔いになりやすいといえます。

これは家で飲んでいるときも同じです。なるべく、21〜22時には切り上げたいものです。

逆に短時間に杯を重ねるのもよくありません。いうまでもなく、短時間のうちに肝臓にまとまった量のアルコールが流れ込むからです。

特に深夜の時間帯に強いお酒をグイグイ飲むのはやめてください。

19時から2時間くらい、つまり、**19時スタートで21時まで**、リラックスできる相手と一杯やるのがちょうどいいということになります。

絶対にダメ！ 最悪の飲み方

「一気飲み」が危険な理由

本書を手にとった人は、みなさん大人でしょうから、目にあまるひどい飲み方をしている人はいないと思います。念のため、厳禁マナーを挙げておきます。

まずは、一気飲みです。大量のアルコールが、それこそ一気に入るのでから、肝臓にいいわけがありません。有毒なアセトアルデヒドが急激に増えて気分が悪くなります。子どものようなマナーは厳禁です。

「ついで、つがれて」は、奥ゆかしい日本の文化ですが、飲み過ぎになりがちです。気が置けない友人同士なら、自分のペースを守ることができる手酌がいいでしょう。

「今日は手酌でいこう」と、最初に宣言してしまうのがおすすめです。

ナメてはいけない、

「飲んで記憶をなくす」のリスク

暗いお酒や絡み酒も慎みたいものです。

相手に迷惑をかけるばかりでなく、自分自身のストレスになります。本来、ストレスを発散するから健康にいいわけで、逆にストレスを溜め込んでは本末転倒です。ストレスは血圧を上げるばかりでなく、自律神経を不安定にします。さまざまな病気の原因にもなりかねません。いつも明るく気持ちよく飲みたいものです。

「飲んで記憶をなくした」という経験のある人もいます。

これはアルコールによつて、脳の海馬が障害を受けるために起こる現象です。認知症などの遠因になる可能性がありますので、心当たりがある人は注意が必要です。

アルコールは胃や食道を強く刺激して、がんの原因になる可能性もあります。食道の粘膜はとても薄くて傷つきやすいのです。吐くような飲み方をすると、ダメージが大きくなり、**食道がん**のリスクも高まります。

気分が悪くなったときは、胃酸を抑えるタイプの胃薬が効果的です。

ウコンやシジミは、 本当に二日酔いに効くのか？

こんな人は、「ウコン」は逆効果

「二日酔い防止」「肝機能アップ」といえば、ウコンですね。飲み会の帰りにはコンビニに寄って必ず1本飲むという人も多いことでしょう。

果たして、ウコンにはアルコールを分解するパワーが本当にあるのでしょうか。

ウコンはショウガ科の多年草植物の根です。スパイスの世界ではターメリックとして知られ、インドのカレー料理によく使われます。ウコンは、漢方の生薬として古くから使われてきました。ウコンに含まれるクルクミンという成分が、肝臓が分泌する胆汁の生成を促すとされ、主に健胃、消化促進に処方されています。

しかし、「ウコンがアルコールの分解を助けるか」というと、はつきりとした医学的な根拠はないようです。「胆汁の分泌を促進する」という効能から、肝臓を丈夫にする」と解釈されるようになったのかもしれませんが。

逆に、**肝臓に障害がある人にとって、ウコンに含まれる鉄分が悪影響を及ぼすこと**が実証されています。鉄分から出る活性酸素が悪影響を及ぼすのです。肝炎を患っている人は控えたほうがよさそうです。

シジミに含まれるオルニチン、タウリンも二日酔いに効くと評判ですね。

サプリの効果は人それぞれです。「効く!」「効いた!」と自分で感じるようであれば、体質に合っていると考えていいでしょう。

しかし、できればサプリより食品から有効成分を摂ってほしいと思います。オルニチンやタウリンは、シジミだけでなく、貝類には広く含まれています。

味噌汁や酒蒸しで食べるのがおすすめです。

飲んで帰った夜の、ベストな過ごし方

お風呂は危ない、シャワーで我慢

お風呂はリラックス効果が期待できる、すばらしい習慣です。仕事から帰って温かいお湯に浸かると、「ああ、日本人でよかったなあ」と実感しますね。

ところが、飲んで帰った後のお風呂には、危険が潜んでいるのです。

お酒を飲むと緊張が解けてリラックスできますね。これはアルコールによって血管が拡張している証拠です。実際に計測すると、アルコールを飲んだ後に血圧が下がるのがわかっています。人によつては、50mmHGも下がることがあります。

お酒で血圧が下がった状態でお風呂に入ると、さらに血圧が下がり、**脳貧血**のリス

クが発生します。

湯船から立ち上がるときが一番危険です。少しでも不安を感じたら、手すりを持つてゆっくりと立ち上がるようにしてください。

熱過ぎるお湯も危険です。低くなった血圧が一気に上昇して**脳梗塞**を起こしやすくなるのです。これを「**ヒートショック**」といいます。お酒による脱水症状によって血液が濃厚な状態では、さらにリスクが高くなります。

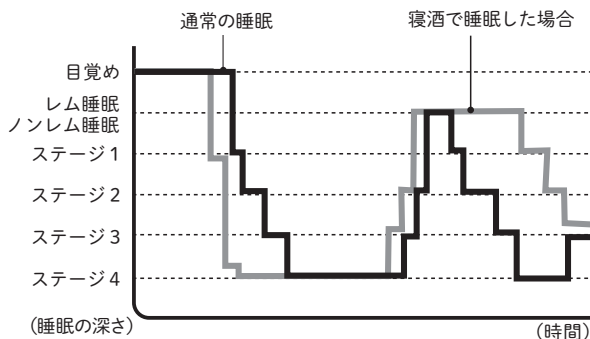
飲んだ日のお風呂は控えて、シャワーにするのが賢明です。

「寝酒するとよく眠れる」という大きな誤解

飲んできたにもかかわらず、ダメ押しの寝酒を飲む人がいますが、これもよくありません。

「よく眠れるような気がする」といいますが、実際には睡眠の質が悪化します。

寝酒による睡眠は、質が落ちる



寝酒を飲むと就寝直後に深い眠りに落ちるのが早く、長くなっている。しかし、その後、浅い眠りが長く続き、睡眠のパターンが崩れてしまう。

参考：日経ビジネス

寝つきの際に深いノンレム睡眠を得られ
ても、その後の睡眠が浅くなってしまうの
です。翌朝に疲れが取れていない人は、寝
酒が原因かもしれません。

しかも何よりも肝臓に負担がかかります。
肝臓の側からすると、寝る前に仕事を押し
つけられれば、徹夜の作業となります。こ
れでは肝臓がかわいそうです。