

仕事の後の一杯や晩酌。お酒は百薬の長とも言われ、少量ならかえって体によいという言われ方もします。何事もほどほどに。健康に良いとされる飲み方について考えてみましょう。



◆痛風発作、さらには生活習慣病のリスクを高める。

尿酸値が高くなり、高尿酸血症や、関節に蓄積すると痛風発作を引き起こします。おつまみに、塩分や脂肪分の多いものを食べていると、肥満、高血圧、脂質異常症のリスクも高まります。

◆アルコールが尿酸値の上昇を高める。

アルコールは体内で作られる尿酸の量を多くすると同時に、尿酸の排泄量を減らしてしまいます。尿酸値を上昇させるもう一つの原因がプリン体の摂取。プリン体の多いビールとプリン体の多いおつまみという組み合わせが習慣となってしまうのが危険です。

アルコールの適量

- ビール 500 ml (中瓶1本)
- 日本酒 180 ml (1合)
- ウィスキー 60 ml (ダブル1杯)
- ワイン 125 ml (1グラス)
- 焼酎 90 ml



プリン体が多いお酒以外なら大丈夫なの？

プリン体を多く含むビールなどは、ウィスキー、ブランデー、焼酎などの蒸留酒やワインよりも尿酸値を上昇させます。

ただし、お酒の種類に関わらず、アルコールが体内で分解される際に、尿酸が作られるため飲み過ぎればどのお酒も同じことが言えます。

〈アルコールが尿酸値を上げる機序〉

①アルコールによるATPの分解、②アルコール飲料に含まれるプリン体、③生成する乳酸による尿酸の排泄抑制が報告されています。大量の飲酒は①～③の機序により、どの種類のアルコールでも血清尿酸値を上げる。

おつまみレシピ

枝豆と海藻のサラダ



枝豆に含まれるアミノ酸「メチオニン」にはアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける作用があります。またカルシウムも多いので、摂りすぎた塩分の排泄、水分を調節してむくみの解消に。食物繊維も多いので排泄を促す、血圧を下げる、コレステロールを下げるなど。枝豆だけでもいいですし、海藻と合わせて、栄養価をアップさせましょう。

体のことを考えたおつまみポイント

1、野菜、海藻、などを必ず摂る

野菜や海藻は尿が酸性に傾きすぎるのを防ぎ、尿酸を溶かしやすくします。

2、プリン体の少ない食材を選ぶ

穀物や野菜、海藻、乳製品、卵、きのこなどを使ったレシピを考えるようにしましょう。

3、尿酸値を下げる食品を摂取する

乳製品、タンパク質、ビタミンC、ポリフェノール、食物繊維を摂り入れましょう。

4、高カロリーな食品は控える

肥満傾向が見られる場合、揚げ物を控えたり、肉は脂身を取り除くなどの工夫をお忘れなく。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分

○αリポ酸&カルニチン

αリポ酸とカルニチンはどちらも肝臓に働きかけ、エネルギー代謝をアップさせる栄養素です。大量のアルコールの処理で忙しい肝臓の働きをサポートします。肥満傾向にある方には、カルニチンは脂肪酸の代謝を促進し、中性脂肪や脂肪酸を燃焼させるので、日頃からサプリメントで補うことがおすすめです。

「節度ある適度な飲酒」

厚生労働省は「健康日本21」（第一次）の中で、「節度ある適度な飲酒」を定義しています。1日平均純アルコールで20g程度。飲酒量にすると上に示した量になります。この数値は日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学研究からアルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。適量を一人で楽しむ分には美味しいお酒ですが、健康を害するまで飲まない、休肝日を作るなど適切な飲み方が大切です。 管理栄養士：小森



ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典、羊土社 営業学と食事・栄養療法、e-ヘルスネット