

俗に『お酒』は、適量であれば『百薬の長』、**度が過ぎれば『万病の元』**になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に飲酒量を言えるものでもありませんが、飲み方を考えれば、その効能を健康に活かすこともできることと思います。

◆ お酒の効能

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

他にも、**心臓病、癌、骨粗鬆症、老人性認知症等の発症や、老化のリスクを低減させるなど、**様々な研究結果も報告されています。

具体的には、**ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用ホルモン促進作用などの効能があります。**特に、**ウイスキーは、樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病も抑制する効果を持っています。**その他、**ウイスキーは、メラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果の可能性も！**

◆ アルコールによる**悪酔い**予防法

アルコールに強いのか弱いのかは、殆どが遺伝で決まり、体内の水分量、体重、男女、年齢、体格等に左右され“強くなる方法”は殆どありませんが、下記方法で、アルコールが回らないようにして、自分の体を守ることが大切です。

① 事前に『イチゴ』を食べる

アルコールによる有害な影響から胃を保護する分子が存在

② 事前に『牛乳、チーズ、肉類』を食べる

消化に時間がかかる物を食べておくと、アルコールの吸収スピードを遅らせ酔いを抑える

③ 『ウコン』を摂る

肝臓の解毒作用を高め、アルコール分解のスピードを早めてくれるので肝臓への負担軽減

④ 『ミルクシスル』を摂る (ハーブの一種で医薬品にも応用)

お酒で負担のかかる肝臓を労り、肝臓細胞の再生を促す

⑤ 『ステビア』を摂る (キク科の多年草の植物で甘味料として使用)

肝臓や胃の働きを助ける力が大きいので、二日酔いしにくい体質を生成

⑥ 『水分』を補給しながら飲む

アルコールと同量の水を飲むと、二日酔いになりにくい

⑦ 『しじみ、カキ』を食べるようにする

解毒酵素の働きを良くする必須アミノ酸を含み、アルコールの分解を早め悪酔い防止

⑧ 『マルチビタミン』を摂る

解毒酵素を良くする必須アミノ酸が、スムーズに働くようビタミンA, B, C, Eを補給

⑨ 十分な『睡眠』をとる

免疫力を高めるために、十分な睡眠が必要

⑩ 事前に『漢方薬(黄連解毒湯)』を飲む

アルコール代謝が、向上して酔いを冷めやすくする



お酒は、付き合いだからと無理して飲んでしまうと、急性アルコール中毒、脂肪肝、アルコール性肝硬変等の肝臓障害を起こします。

『**お酒は、飲んでも飲まれるな！**』という言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながるのがお酒です。**お酒と、うまく付き合うことが重要です！**
節度あるお酒を心掛けて、楽しい人生を過ごしましょう！

