

目から  
う・ろ・この

# お酒の常識大逆転



今年もまたこの季節がやってきました～！！クリスマス、忘年会、新年会・・・と何かとイベントの多い時期ですね♪酒が飲めるぞー！

・・・ですが、気分になんて暴飲・暴食を繰り返すと、体に大きな負担をかけることになってしまいます。「そんなこと分かってるよー。お酒には気をつけているから大丈夫！」・・・というあなた。よかれと思ってやっているその健康法・・・本当に正しいと言い切れますか！？

これ  
**常識**！  
ですよ

## 焼酎は体によいお酒

そう思っていたら...

最近、若い世代や女性にも大人気の焼酎。テレビや雑誌などで焼酎に“血液サラサラ”効果があると報道され、体に良いというイメージがありますよね。

でも、焼酎の血液サラサラ効果は、他の酒に比べれば多少は効果があるかもね、という程度しかありません！しかも、飲み過ぎるとアルコールの作用で、血液は逆にドロドロになってしまいます。

さらにもうひとつ大事な情報を。実はどのお酒であろうとも、アルコールを分解する際に、肝臓で中性脂肪がたくさん作られてしまうのです！また焼酎は二日酔いしにくいという説もありますが、実験で検証してみたところ、日本酒よりわずかに早く酔いが醒めるだけでした。

焼酎のみならず、体にいいからという理由で  
お酒を飲むのは考えもの

なるほど  
**新常識**

これ  
**常識**！  
ですよ

## ご飯を食べながら酒を飲むと酔いにくい

そう思っていたら...

空きっ腹で酒を飲むと、アルコールが体中に一気に回ってしまいます。そのため、何かを食べながら飲んだ方がよいと考える人がほとんどでしょう。それ自体は間違っていないですが、おつまみの種類によっては悪酔いの状態を早めてしまうものもあるのです。

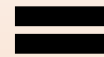
アルコールは体内で分解されると、アセトアルデヒドという物質になります。このアセトアルデヒドが顔の紅潮や頭痛、吐き気、動悸などの悪酔い状態の原因。つまみに糖質が含まれていると、アルコールの分解が促進され、アセトアルデヒドの出現が早まってしまいます。糖質は、アセトアルデヒドの分解を早めるわけではないため、結果としてアセトアルデヒドの血中滞在時間を延ばすことになるのです。



おにぎりやパンなど  
(糖質)



ビール



酔いが早くなる

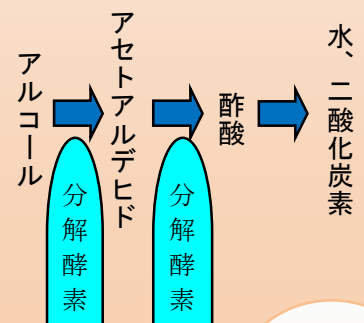
おにぎりやパンなど糖質を含むつまみと酒の組み合わせは、アルコールを悪酔い状態に変えるのを早めてしまう。ただし、飲酒後の体力回復には、糖質は有効

### アルコールが体内で変化する流れ



酒に強い弱いかは、分解酵素の力に関係しており、これは遺伝子で決まる。日本人は分解酵素がない人が多く、約4割が下戸タイプ

すぐに真っ赤になる人は、アルコールは分解するものの、アセトアルデヒドの分解が遅い人です。アセトアルデヒドは、単に不快だけではなく、発がんを促す可能性も指定されています。



ご飯など糖質を含むつまみは  
悪酔いへのスピードを早くる

なるほど  
**新常識**