



令和元年(2019年)12月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

◎ 飲みすぎ注意！ ◎ アルコールの危険性

年末年始はお酒を飲む機会が多く、つい羽目を外して飲みすぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。アルコールの過剰摂取は、体に様々な悪影響を及ぼし、病気に繋がることもあるため、注意が必要です。

飲みすぎによる体への影響

《 胃もたれ 》

体内に入ったアルコールは肝臓で代謝されますが、代謝しきれずにアセトアルデヒドという物質が残ると、その毒性によって二日酔いや胃もたれの症状が現れます。

《 脱水症状 》

アルコールは摂取してから20分で尿の製造を増やします。飲みすぎると喉の渇きと脱水症状を起こします。

《 脂肪肝 》

アルコールの過剰摂取を繰り返すと、肝細胞に炎症と傷が生じます。脂肪が細胞内に沈着するので、肝臓は

正常に働かなくなります。

さらに、重篤な症状(肝炎、肝硬変など)へと進んでいくこともあります。

《 □・喉 》

強いアルコールとの接触で口や喉、食道の内側を覆う細胞が傷つくと、その部分にがん細胞の発生を促進します。

《 理性の喪失 》

アルコールの一部は脳で分解されるため、脳も影響を受けます。精神と体の機能を制御するのが次第に困難になります。



お酒を飲むときに好ましい食べ物

【 飲酒前 】

空腹状態で大量のお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜が荒れてしまいます。胃腸の粘膜を保護するには、牛乳やチーズなどの乳製品が効果的です。飲酒前に摂取しておく、アルコールの刺激で粘膜が荒れるのを和らげる効果があります。牛乳にはアルコールの吸収を遅らせる効果もあるためおすすめです。

【 飲酒中 】

お酒を飲んでいる間は、アルコールによってミネラ

ルやビタミンが失われやすいので、それらを多く含む野菜類を積極的に摂ることを心がけましょう。また、アルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とするため、たんぱく質の豊富な食品(肉・魚・卵・大豆製品)を摂ることも好ましいです。

【 飲酒後 】

飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にはアルコール分解を助ける効果があります。グループフルーツジュースなど、柑橘系の果汁が入った飲み物もおすすめです。

素材のちから

春菊のちから

寒い冬に食べたくなるお鍋。そんなお鍋に欠かせない野菜と言えば、春菊です。関西では菊菜(きくな)と呼ばれることもある春菊ですが、お鍋以外にも天ぷらやおひたしなど様々な料理があります。今回は、春菊に秘められた効果をご紹介します。



① がん予防

春菊にはβカロテンが多く含まれており、その量はほうれん草やかぼちゃを上回っています。βカロテンには抗酸化作用があり、体の酸化を防ぎ、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力をアップさせてくれます。また、動脈硬化の予防や、がんの予防にも効果があると言われています。

② 骨粗しょう症予防

春菊などの緑黄色野菜には、骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれています。さっと茹でてから食べることで吸収率を上げることができます。

③ リラックス効果・整腸作用

春菊と言えば独特の香りに好き嫌いが分かれる食材でもあります。この香りの正体は、αピネンとペリルアルデヒドによるものです。αピネンはみょうがやヒノキにも含まれる香気成分で、ストレス解消やリラックス効果があります。ペリルアルデヒドはシソにも含まれる香気成分で、胃腸の働きを活発にし、整腸作用があります。

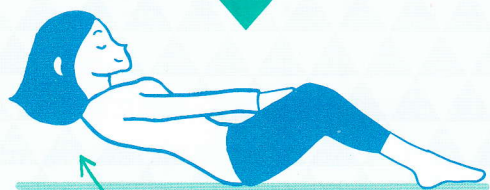
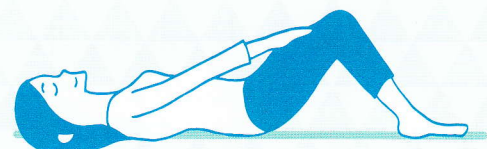
11月～2月が旬の春菊には、これ以外にも様々な効果が期待できます。早速今夜の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



症状がある時の運動

～ こんな時はどうするの？ ～

「最近腰が痛い…。」寒くなると腰痛に苦しむ人が増える傾向にあります。体が冷えると血行不良を引き起こし、腰まわりの筋肉が緊張することで痛みを発症します。今回は、腰痛がある時に痛みをやわらげる運動をご紹介します。



5秒KEEP!

- ① 膝をたてて仰向けになる。
- ② 両手を太ももの上に乗せ、へそを見るように体を丸め、5秒かけて肩甲骨の下側が床から浮くまで上体を起こす。
- ③ 上体を起こした状態で5秒キープする。
- ④ 5秒かけて肩甲骨の下側から順に下ろしていく。

* 5回×3セットを目安に行ないましょう。
* 呼吸は止めずに繰り返し行ってください。