

忘新年会シーズン

おつまみの選び方

忘年会、そしてすぐに新年会のシーズン。いつに増してお酒を飲む機会が多い時期です。飲み方はもちろん、食べ方にも大いに気をつけてください。新年早々、調子が悪くなっては大変です。

お酒に酔うしくみ

お酒を飲むと胃や腸から急速にアルコールが血液に吸収され、肝臓に送られます。ここでアルコールは酸化分解され、その過程で、酔った人特有のイヤなおいものとなるアセトアルデヒドという有害物質が出てきます。多量のアルコールが短時間に吸収されると、肝臓の処理能力を超えてしまい、アセトアルデヒドが血液中に流れ出て、全身を巡ることになります。このアセトアルデヒドが原因で頭痛、むかつき、嘔吐という状態になり、悪酔いや二日酔いを引き起こします。

冷たいビールやサワーは、胃を冷やし、炭酸が胃酸の分泌を促すため、胃酸過多になる場合もあります。胃腸に負担をかけずに飲むには、お酒の量のほか、おつまみの選び方や、その栄養バランスも大切です。

アルコール処理能力UP!&肝機能を高めるおつまみ

肝臓の解毒作用を強化する栄養素であるメチオニンやシスチンとそれを助けるビタミンB6が組み合わせてあるものを選びます。

メチオニン、シスチン 卵・大豆・大豆製品・胡麻
ビタミンB6 大豆・じゃが芋・さつまい芋・アボガド・マグロ・さば・鮭・豚肉・ハム・レバー・など

選ぶと良いおつまみメニュー

ハムエッグ、マグロの納豆和え、揚げ出し豆腐、冷奴、枝豆、胡麻和えや胡麻油を使ったメニユ、トマトと魚介のマリネ

タウリンやウコンに含まれるクルクミンは肝臓の機能を強化する働きがあります。

タウリン カキ・しじみ・ホタテ・イカ・アサリなど

選ぶと良いおつまみメニュー

生力キ、イカ・タコの刺身、アサリの酒蒸し、ホタテのバター焼き、ホタテの大根サラダ



10分で簡単ヘルシー お酒のおつまみレシピ!! イカと水菜の明太サラダ

<材料：2人前>

イカ(刺身用)・・・100g
水菜・・・1/2束(80g)
辛子明太子・・・1/2腹(50g)
マヨネーズ・・・大さじ2
海苔・・・少々
ゆず皮・・・少々(お好みで)



<作り方>

イカは3mm幅の千切り、水菜は5cmの長さに切る。

明太子は薄皮を取り除き、マヨネーズと和える。

とを合わせ皿に盛り、ちぎった海苔をふりかける。

お好みで、ゆず皮の千切りを加えたり、ゆずの果汁を加えると、また違った味が楽しめます。

2006年最後の発行となりました「ふたば壁新聞」です。いつもご購入ありがとうございます。今度とも皆様に役立つような情報を提供できればと思います。取り上げて欲しいテーマ、ご意見・ご要望ありましたら、店内スタッフまでお申し付けください。

二日酔いのもと、アセトアルデヒドを退治する

アルコールは肝臓で分解されますが、量が多くなると処理しきれずに、分解途中のアセトアルデヒドが溜まります。ビタミンCにはアセトアルデヒドの分解を順調にする働きがあります。ビタミンCの多いものを選びます。

選ぶと良いおつまみメニュー

じゃが芋の土佐煮、じゃが芋のビタミンCは熱に強く、消化官の粘膜強化！
柿・みかんなどの果物 体内にできるアセトアルデヒドの分解を助ける！

アルコールと枝豆

ビールのおつまみに枝豆は定番です。枝豆は、体内に入ったアルコールの発散を助けてくれる働きがあります。良質タンパク、良質脂肪、ビタミンA・Cなどを含有している高ビタミンの栄養素の優等生なのです。

×おすすめでできないおつまみの食材×

ポテトチップス、揚げ煎餅、ピーナッツ、脂肪分の多い干物、レーズンバターなど
脂肪分が多すぎること、なかには油脂が酸化しているものもあり、肝臓に負担をかけてしまうので要注意です。