

健康商談室

写给海量之人

小饮酒一杯，可谓“百药之长”。酒可增加人体内的HDL（有益的）胆固醇，预防动脉硬化。但是，暴饮则容易导致肥胖、肝功能下降等各种各样的疾病。

肝脏，无论怎么繁忙，它都默默工作、不懈努力。因此体检时，若肝功能数值出现异常，就说明它已经到了相当虚弱的程度。我们应该顾惜自己的肝脏，饮酒时注意喝法和量，每周连续为它放两天“肝假”。

使酒成为“百药之长”的喝法

- ・每周放两天“肝假”
- ・烈酒稀释后再喝
- ・细酌慢饮
- ・边进食边饮酒
- ・限制一天的酒量

怎样“放肝假”

若喝日本酒，一天一合（十分之一升）为适量。只是从一个星期可以喝七合这个概念出发、安排好喝酒和不喝酒的日子，那么实际上喝酒时，一天可以喝上三合。这样，自然而然地也就给肝儿“放假”了。

高得出人意外的酒精热能

一合日本酒（十分之一升）的热量相当于一碗米饭。而且酒精没有对人体功能的调节作用，因此，暴饮之后又吃拉面或者茶泡饭，会造成热能过剩，从而带着您直往肥胖上奔。



健康相談室

お酒をたくさん飲む人へ

お酒は少量を楽しく飲んでいれば“百薬の長”。HDL（善玉）コレステロールを増やし、動脈硬化を予防します。けれども、たくさんお酒を飲む人は、肥満や肝障害などさまざまな病気をひきおこしやすくなります。

肝臓はどんなに忙しくてもモクモクと働くんばり屋さん。検査値に異常の出たときは、かなり弱っている状態です。肝臓をいたわる意味でも飲み方と量に気をつけ、週に2日の連続した休肝日をもうけましょう。

- 百薬の長となる飲み方
- 週に2日は休肝日を
 - 強いお酒は薄めて飲む
 - のんびり飲む
 - 食べながら飲む
 - 一日の飲酒量を守る



休肝日の作り方

お酒は1日に日本酒で1合が適量。ただし、1週間に7合と考えて、お酒を飲む日と飲まない日のメリハリをつけて飲めば、1日3合までならOK。こうすれば自然に休肝日をつくれます。

意外と高いアルコールのエネルギー

日本酒1合には、お茶碗1杯分のご飯とほぼ同じぐらいのカロリーがあります。しかもアルコールには、体の調子を整えるなどの働きがありません。たくさん飲んだ後にラーメンやお茶漬けを食べる人は、完全にエネルギーオーバー。肥満への道をまっしぐらです。

酒の種類和量	热能 (卡)	换算成 米饭的热能
日本酒 (一合)	2 0 3	1 . 3 碗
啤酒 (一中杯)	1 5 6	1 碗
威士忌 (两杯量)	1 5 0	0 . 9 碗
葡萄酒 (一酒杯)	6 0	0 . 4 碗

饮酒失控会带来生命危险 ……

9 9 % 的酒精都由肝脏来负责分解。但是，肝脏只能在一个小时内处理一小瓶啤酒所含的酒精。一合日本酒要让人的肝脏连续运转 3 ~ 4 个小时。更为危险的是，暴饮能导致血液中的酒精浓度急剧上升，让你烂醉如泥。这时就有可能造成呼吸系统瘫痪及生命危险。

饮酒过量会给你的肝脏带来负担，并难免造成肝功能衰竭。酒精有溶解、吸收脂肪的作用，如果肝功能低下的情况持续下去的话，肝脏就会被脂肪包围，从而形成所谓的“脂肪肝儿”。如果此种情况下还继续饮酒的话，那么就会导致肝硬化。

节选自《健康好习惯・坏习惯》



お酒の種類 と量	ねつりょう 熱量 きろかるりー k c a l	ちやわんいっぱいぶん お茶碗 1 杯分 はん かんさん のご飯に換 算
にほんしゅ 日本酒 ごう 1 合	2 0 3	1.3 ばい 杯
びーる ちゅうじょっき 中ジョッキ	1 5 6	1.0 ばい 杯
ういすきー ウイスキー だぶるいっぱい ダブル 1 杯	1 5 0	0.9 ばい 杯
わいんぐらす いっぱい 1 杯	6 0	0.4 ばい 杯

の かた し だい せい めい き けん
飲 み 方 次 第 で 生 命 の 危 険 も ・ ・ ・ ・

ある こーる ばーせん と かんぞう ぶんかい
アルコールの 9 0 % は 肝 臓 で 分 解 さ れ ま す 。
けれども、肝 臓 の アルコール 処 理 能 力 は、1 時 間
で ビール 小 瓶 1 本 くら い し か あ り ま せ ん 。 日 本 酒 だ
と 1 合 で 約 3 ~ 4 時 間 は 肝 臓 が 稼 働 し て い る こ と
に な り ま す 。 さ ら に、い つ き 飲 み の よ う な 危 険 な 飲 み
かた ある こーる けちゅうのうど いっき たか でい
方 は、アルコー ル の 血 中 濃 度 が 一 気 に 高 ま り、泥
酔 状 態 に 陥 り ま す 。 そ う な る と 呼 吸 マヒ や 生
命 の 危 険 に さ ら さ れ る の で す 。

の かんぞう おり かんぞう おとろ
飲 み ず ぎ は 肝 臓 に 無 理 を き た し、肝 臓 の 衰 え
は 免 れ ま せ ん 。 アルコー ル に は 脂 肪 を 溶 か し て 集
め る 性 質 が あ り ま す が、肝 機 能 に 障 害 が あ る
じょうたい つづ かんぞう しほう しほうかん
状 態 が 続 く と、肝 臓 に 脂 肪 が た ま る 「 脂 肪 肝 」
と よ ば れ る 状 態 に な り ま す 。 さ ら に 飲 み 続 け て い
る と アルコー ル 肝 炎、肝 硬 変 へ と 悪 化 し て し ま
い ま す 。

けんこう く せ く せ かぶしきがいしゃやかい
「健康 よい クセ わる い クセ」((株) 社会
ほけんしゅつばんしゃはっこう ばっすい
保 険 出 版 社 発 行) よ り 抜 粋)]

