

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条  
第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくらう

### お酒と肝臓の関係を知らう

肝臓には、「体に入ったアルコールを代謝する」という重要な役割があります。お酒を飲む機会が増える年末年始の前に、お酒と肝臓の関係を考えましょう。

#### アルコールと肝臓病

アルコールを飲み過ぎると、いろいろな臓器に負担がかかります。中でも肝臓はアルコールの影響を受けやすい臓器で、アルコールが原因で起こる肝臓病には多くの種類があります。

初期の肝臓病には「脂肪肝」が挙げられ、お酒を飲み続けると誰でも発症します。さらに飲み続ければ「アルコール性肝炎」になります。また、さらに飲み続けると「肝硬変」になり、治療が困難になって死亡することもあります。

#### 沈黙の臓器「肝臓」

肝臓は、病気になっても自覚症状が出にくく「沈黙の臓器」と呼ばれています。症状が出てからでは治療が間に合わないことがあるため、早期発見が大切です。肝機能は血液検査で調べら

れるため、健診などで定期的にチェックしましょう。

#### 飲酒は節度を守って

肝臓病を予防するためにも、飲酒は適量を守りましょう。国が進めている健康増進運動「健康日本21」によると、一日あたりの適度な飲酒量は純アルコールで20グラム程度とされています(表1)。しかし個人差があるため、お酒に弱い人や女性、高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。

#### 「休肝日」を設けましょう

これからの時期は、忘年会や新年会などで飲酒の機会が多くなります。毎日アルコールを摂取すると、肝臓に負担がかかります。週に2日はお酒を飲まない日「休肝日」をつくり、体をいたわりながら適度な飲酒量を中心しましょう。

表1 純アルコール約20グラムの目安

種別	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
						
	500ml	350ml	200ml	180ml (1合)	100ml	60ml
アルコール濃度	5%	7%	12%	15%	25%	43%
純アルコール量	20g	20g	19g	22g	20g	21g



## ヘルシー クッキング

No. 329 ～体温を上げる食事～

### ブリのガーリックマスタードソテー

#### 2人分の材料

●ブリの切り身2切れ ●黒こしょう少量 ●塩少量 ●薄力粉適量 ●バター5g  
A：しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、水大さじ1、砂糖大さじ1/2、粒マスタード大さじ1/2、にんにく1かけ



#### 作り方

- ブリの切り身は軽く水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取り、塩と黒こしょうをふっておく。
- Aの調味料とにんにくのすりおろしを混ぜ合わせる。

- ③バットにブリの切り身を並べて②を加えてからめ、30分ほど置いて味を染み込ませる。
- ④バットからブリの切り身を取り出し、水分を軽くふき取ってから薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンにバターを入れて火にかけ、ブリの切り身を弱火で焼く。片面が焼けたら裏返し、余った②を加えて火が通るまで焼く。
- ⑥⑤をお皿に盛り付け、茹でて水気を切ったブロッコリーとニンジンのグラッセを添える。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー250kcal、たんぱく質16.7g、脂質14.5g、食塩1.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)