

平成25年12月20日ラジオ番組内容

136.『酒屋が教える二日酔い予防二日酔いの予防策の決め手は』

酒屋が教える二日酔い予防二日酔いの予防策の決め手は、

「飲みすぎないこと」「適量の飲酒を心がけること」です。

しかし、ついついが「呑ん兵衛」の性。まずは最初に敵を知るために、二日酔いのメカニズムについて説明します。

肝臓は、食べた栄養素の貯蔵と加工・再合成を行うとともに、老廃物や体内に取り込まれた様々な有害物質を分解して無毒化し、胆汁や尿として排出するという役割を果たしています。

そして、周知の通り、アルコールの分解処理も肝臓で行われます。

アルコールは酵素の働きでアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸に、最終的には炭酸ガスと水にまで分解されていきます。

アルコールの分解酵素が少なかったり、飲んだアルコールが多すぎたりすると処理しきれず、毒性が強いアセトアルデヒドが蓄積し、頭痛や吐き気を引き起こします。

それが翌日まで続くと、いわゆる「二日酔い」となります。

二日酔いを予防する3つの策

さて、それでは予防法はいかに。二日酔いの予防に効果がある3つの策を紹介します。

(1) 二日酔いを防ぐ成分が豊富に含まれる柿

まず、二日酔いの予防に効果のある果物を紹介します。それは柿です。

飲んだ後に柿を食べてください。柿には二日酔いを防ぐ成分が豊富に含まれています。

まず、柿の渋みの中に含まれる「タンニン」という物質は、胃や小腸でのアルコールの吸収を妨げて、アセトアルデヒドを分解する能力があります。

さらに、「カロチン」や「ビタミン C」は肝臓の働きを高め、「カタラーゼ」という酵素は直接アルコールの分解を促進します。

また、二日酔いになってしまった後の対処法としても柿はオススメです。

二日酔いによる低血糖状態を改善する果糖が、柿には多量に含まれています。

果糖は体内に入ると、ブドウ糖のように貯えられることなく、どんどん分解されます。

この際、アルコールも巻き込んで分解を早めてくれるのです。柿のない季節には、ジュースで代用してください。

(2) これぞ決め手、「和らぎ水」の効能

ウイスキーを飲むときのチェイサーの要領で、お酒の横に冷水を入れたグラスを用意してください。

そして、お酒を飲んだら、その倍量の水を飲む。交互に飲めばペースも自然と落ち着くため、飲み過ぎを防ぐことができます。

しかも、水が舌の感覚をリセットしてくれますので、おいしく飲み続けることができます。

「和らぎ水」は、市販のミネラルウォーターで良いでしょう。

(3) 「高タンパクな肴」で肝機能の低下を防ぐ

肉や納豆、豆腐など「高タンパク質な肴」を日頃から食べていると、肝機能の低下を防ぐことにも有効です。

それは、アルコールに対して力を発揮する肝細胞の中の分解酵素の多くがタンパク質からできているからです。

牛乳やヨーグルトなど乳製品をとるのも良いですが、食べすぎると脂肪の過剰摂取となりますから注意してください。

これから忘年会やクリスマスパーティー、新年会など、お酒を飲む機会が増える季節です。

飲み過ぎには気をつけて、二日酔いも予防しながら、お酒をおいしく楽しんでください。