

～飲酒時における注意点について～

『宅飲み』時における注意点について

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合い方にも変化が見られています。

職場の同僚や友人と集まって外で飲み会をする機会は減り、飲酒量が減ったという人がいる反面、感染防止などで『宅飲み』をする機会が増え、以前から家でよく飲んでいた人の中には、飲酒量が増えた人もいると言われています。また、年末年始はお酒を飲む機会が増えるシーズンですが、今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、外で飲むよりも『宅飲み』の需要が増える傾向にあると思われます。

『宅飲み』は気兼ねなく飲めること、終電などの時間制約がないこと、外で飲むよりも安上がりなことなどから酒量が増え、飲みすぎてしまう傾向にあり、このことによる、アルコール依存症の増加が心配されています。

そこで今回は、『宅飲み』でも飲みすぎないために、気をつける注意点をお伝えします。



『宅飲み』をする際の注意点

○最初に飲む時間を決め、長時間飲み続けない



○複数の種類のお酒を飲む方は、その日に飲む種類の酒ストックを絞っておく。買い置きしない。



○空腹時にいきなりお酒を飲むのは体への負担が大きいのでおつまみをあらかじめ用意し、早めに食べる



○適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む



○飲む量を最初にだいたい決めておく



○翌日に残らないか注意する。残るということは自分の適量を超えているということ。



出典：公益社団法人アルコール健康医学協会

おつまみはたんぱく質や

繊維質の多いものを

お酒を飲む際に食べるおつまみは、たんぱく質と繊維質の多いものがおすすめです。

(例) 枝豆・鍋料理・

刺身・ポトフなど

たくさん野菜を

煮込んだ料理



たんぱく質は体内に入るとアミノ酸に分解・吸収されて肝臓の働きのおかげに、食物繊維は胃腸に長く留まりアルコールの吸収を穏やかにしてくれます。

脂肪分の多いおつまみはカロリーが高いのですが、飲み始めに食べると胃に滞留し、食べ過ぎや二日酔いを防ぐ効果が期待できます。そのため、早い段階で少量の唐揚げやチーズなどを食べると良いようです。また、飲酒後は、血糖値が低めになって空腹感を覚えることもあります。そこで締めラーメンなど大量の糖質を摂取することは肥満の原因になります。

大量の糖質を摂取するのではなく、小さめのおにぎりなどで軽く糖質を摂ることが勧められています。



『宅飲み』時における注意点について



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外での飲み会から家での『宅飲み』をする人が増えている傾向にあります。
そこで今回は、『宅飲み』でも飲みすぎないために、気をつける注意点をお伝えします。

『宅飲み』をする際の注意点

○最初に飲む時間を決め、長時間飲み続けない



○複数の種類のお酒を飲む方は、その日に飲む種類の酒ストックを絞っておく。買い置きしない。



○空腹時にいきなりお酒を飲むのは体への負担が大きいのでおつまみをあらかじめ用意し、早めに食べる



○適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む



○飲む量を最初にだいたい決めておく



○翌日に残らないか注意する。残るということは自分の適量を超えているということ。



おつまみはたんぱく質や

繊維質の多いものを！！



- お酒を飲む際に食べるおつまみは、たんぱく質と繊維質の多いものがおすすめです。
たんぱく質は体内に入るとアミノ酸に分解・吸収されて肝臓の働きの助けに、
食物繊維は胃腸に長く留まりアルコールの吸収を穏やかにしてくれます。

(例) 枝豆・鍋料理・刺身・ポトフなどたくさんの野菜を煮込んだ料理



- 脂肪分の多いおつまみはカロリーが高いのですが、
飲み始めに食べると胃に滞留して食べ過ぎ、二日酔いを防ぐ効果が期待できます。
そのため、**早い段階で少量の唐揚げやチーズなどを食べると良いようです。**

- 飲酒後は、血糖値が低めになって空腹感を覚えることもあります。
大量の糖質を摂取するのではなく、小さめのおにぎりなどで軽く糖質を摂ることが勧められています。

