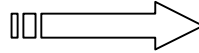
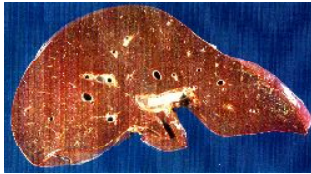


# 「過剰なアルコールが体に及ぼす影響とは？」

肝臓では、糖・たんぱく質・脂質の3大栄養素の合成・貯蔵など様々な仕事をしています。その中でも**アルコールの処理が最優先**で行われ、食事の処理は後回しになります。

【正常な肝臓】



【脂肪が溜まった肝臓】



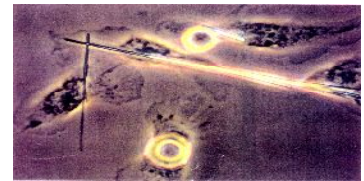
食べ過ぎ&飲みすぎにより肝臓に脂肪が溜まった状態。

食事やアルコールのカロリーが余った場合、肝臓やお腹に脂肪として貯蔵されます。この状態が長く続くと、肝臓本来の仕事ができなくなり、肥満を助長させるだけでなく、体に様々な異常を引き起こします。

## 血管を傷める「尿酸」の正体とは！？

尿酸とは、「痛風」の原因となる血中にある物質です。通常は尿から排泄され、体内での産生と排泄のバランスを保っていますが、適量を超えた過剰なアルコールは、尿酸の排泄を妨げます。その結果、血液中の尿酸が増え、**針状に結晶化**し、血管を傷つけてしまうのです。

【血液中で結晶化した尿酸】



尿酸値 **7.1mg/dl** 以上は要注意！

## アルコールの適量ってどのくらい？

適量とは…肝臓においてアルコールが**3~4時間で処理**できる量。※ 個人差があります。肝臓が1日に処理できる量(限界)は、適量の3倍まで。残りは次の日に持ち越されます → 二日酔いの原因に！

＜適量の目安＞ ※いずれか1つ



ビール  
中ジョッキ  
1杯 (500ml)



チューハイ  
1缶 (350ml)



泡盛  
ロックでコップ  
半分弱 (80ml)



梅酒  
ロック1杯  
(200ml)

## お酒を飲む時は

- 1) 適量を意識し、肝細胞の再生のために週2日は休肝日を持つ。
- 2) おつまみは、肝臓に負担をかけない低カロリーなものを選ぶ

**適量を守って肥満を予防し、肝臓、血管を傷めないようにしよう！**