



Vol. 23

12月号

日本健保株式会社
健康ライフマガジン
2017年12月1日発行

からだスマイル

忘年会

乗り切りヒント 1・2・3

忘年会シーズンが今年もやって来ました。食べて飲んで騒いでパツと♪
でも、このシーズン、食べ過ぎ・飲み過ぎで内臓のお疲れ指数もぐぐ〜んとアップ！
今年こそ、内臓にやさしい忘年会シーズンを決意しよう！



忘年会を乗り切るヒント



食べ過ぎから身を守る！

ただでさえ寒さから身を守るために、体に脂肪が付きやすい季節。忘年会で美味しい物をお腹いっぱい食べてしまうと、体重も増えるし、内臓、特に胃腸は疲れ気味。ちょっとした工夫で胃腸を守ろう！！

- ◆ 空腹で行かないこと！
 - ◆ 料理や飲み物のセレクトに一工夫
- 空腹時はつい食べ過ぎるし、カロリー吸収率もUP！事前に何か軽くつまんでいくと良いでしょう。
- 鶏肉はもも肉よりささみ、揚げ物より蒸し物・ゆでた料理が低カロリー。お酒はワインよりビールをセレクト！
- ◆ よくかんで味わい、腹八分目を心がけよう！



忘年会を乗り切るヒント



悪酔い・二日酔いを防ぐ

悪酔い・二日酔いを予防するためには、肝臓への負担を軽減することが大切。アルコール度数の高いお酒は、水や炭酸、お湯などで割って飲むようにしましょう。また、つまみなどはタンパク質やビタミンを多く含む枝豆や刺身、チーズ、豆腐、果物や野菜を多くとるようにすると、アルコールの吸収を抑え分解を促してくれます。飲んだ後は、脱水症状と血中アルコール濃度軽減のため、水分をたっぷりと。



お酒に含まれる純アルコール量 (g)

- 日本酒1合 (180ml) 20g
- ビール1本 (500ml) 22g
- ウイスキーW1杯 (60ml) 20g
- ワイン1杯 (120ml) 12g
- 焼酎35度1合 (180ml) 50g

忘年会を乗り切るヒント



翌日の二日酔いを和らげる

色々と気を付けていても、忘年会ではついついハメをはずしてしまいがち。調子に乗ってしまった翌日に起こる二日酔いの原因は、アルデヒド。肝臓の代謝能力を超えて飲むと、翌朝になってもアルコールやアセトアルデヒドが体内に残り、二日酔いで苦しむことに。二日酔いの朝はまずシャワーでさっぱり！！血行が促進され、代謝もよくなります。飲み物は、コーヒーや果汁100%のオレンジジュースを。コーヒーのカフェインは肝臓の活性化に効果があり、ジュースのビタミンCもアルコール分解を促進する働きがあります。また、シジミに含まれるタウリンやメチオニン、ビタミンB12が肝機能を高める効果があるので、シジミの味噌汁も二日酔いの朝にはおススメです。





自分の体の中だもの。

内臓クイズでちゃんと知っとこう！

知ってる？内臓のこと

内臓クイズ！

内蔵って何がどこにあるか、きちんと知ってますか？
それぞれの臓器の働きを正しく理解していますか？
今回の特集では、主な臓器をピックアップしてクイズに
しました。意外と知らない内臓のこと。
クイズに答えて、内臓博士になっちゃおう！



問1

A～Gの中から①～⑦の冒頭の各称を選んでください。

- A.肝臓 B.心臓 C.腎臓 D.脾臓 E.肺 F.胃 G.小腸

問2

ア～カの中から①～⑦の臓器の仕組みと働きを選びましょう。

ア.血液を全身の細胞に送り出すポンプの役目をしている。右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋に分かれている。

イ.内臓の中でもっとも大きな臓器。栄養分を体内に取りこめる形に分解し合成するほか、有毒物質の解毒作用や胆汁を作り出す働きがある。

ウ.酸素を血液に取り込み、二酸化炭素を外へ出す。左右に一つずつあり、右側は上葉、中葉、下葉の3つに、左側は、上葉、下葉の2つに分かれている。

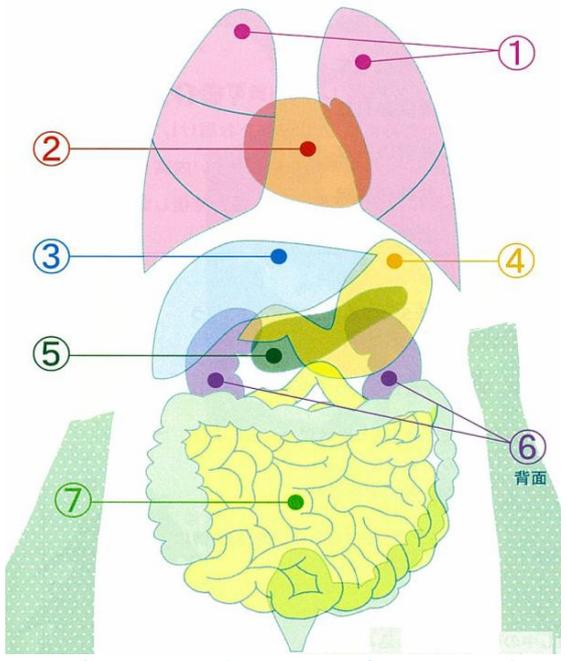
エ.血液をろ過して尿をつくる。背骨の両側に2つあり、ソラマメのような形をしている。糸球体と尿細管と呼ばれる部分から出来ている。

オ.空腹時は収縮しているが、食べ物が入ると、1.5～2メートルほどに広がる。食べ物を一時的に蓄え、栄養として吸収しやすい形にして消化を助ける。

カ.長さは15cmほど。体のほぼ中央から左の方にのびている。アミラーゼなどの消化酵素や血糖値を低くするインスリンを分泌する。

キ.長さ6メートル超の筋肉の管で、内部には絨毛（じゅうもう）とよばれる無数のひだがある。食物の消化と吸収を行う場所で、栄養素の約90%がここで吸収される。

解答



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
問1							
問2							

