

# 第10回 『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

社長、夏はビールが美味しいですね!

～アルコールと健康について～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

おかげさまでこの“健康経営よもやま話”も今回で第10回目を迎えることができました。最近では、初めてお会いする方から「記事読んでます」と声をかけて頂くなど、嬉しいこともありました。これからもためになる記事を書いていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

それでは、今月のテーマに入る前に、皆さんは夏の過ごし方と言えば何を想像しますか?

夏祭りにビアガーデン、海や山でBBQ・涼しい家の中でのんびり過ごすのもいいですね。そんな中、食生活はというと、やっぱり暑いときには冷たいビールが美味しかったりするもので、ついつい飲み過ぎてしまったり食べ過ぎてしまうこともしばしば…。とは言え、胃腸にも休息は必要です。残りの夏を、少しでも健康に気を遣いながら過ごしてみたいはいかがでしょうか。

## 1. 私が大切にしている食事時のルール

私がヨガから学び、大切にしていることのひとつで、「胃の半分を固形食で、4分の1を水分で満たし、残りの4分の1を消化のため空にしておく」というものがあります。美味しい料理はついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃が脳を刺激して自然な満腹感が伝えられるまでに約20分かかると言われています。可能な限り、早食いや大食いといった食事の仕方は避け、ゆっくり適量を食べるよう心掛けましょう。また、胃はリラックスしているとき(副交感神経が優位になっているとき)に活発に働きます。常日頃からストレスを感じている方は、食事のときには気持ちを切り替え、美味しく楽しく食事をし、食後は多少なりともリラックスタイムを設けることができるのがベストです。

## 2. 健康を守るための飲酒ルール

適度な食事とともに気を付けたいのが「お酒の飲みすぎ」ではないでしょうか。

厚生労働省では、「100%のアルコール(純アルコール量)10g=1ドリンク」とし、1日平均で【男性は4ドリンク】、【女性は2ドリンク】をそれぞれ超えないように、としています(女性は飲酒の影響を受けやすいため、男性の2分の1～3分の2が適量と言われています)。

・1ドリンク相当のお酒の目安量

	アルコール度数	1ドリンク相当の目安量
ビール・発泡酒・甘い果実酒	5%	250ml(ロング缶半分) ※中ジョッキは400ml前後、 グラスは300ml前後が一般的
酎ハイ・ハイボール	7%	180ml(350ml缶半分)
ワイン	12%	110ml(グラス1杯弱)
焼酎	25%	50ml
日本酒	15%	0.5合
ウイスキー・ブランデー	40%	30ml(シングル1杯)

女性なら、生ビールのグラス1杯に赤ワインをグラスで1杯弱、男性なら、中ジョッキとハイボール1杯ずつが適量というところでしょうか。意外と少ないかもしれませんね。

・飲酒時のおすすめのおつまみ

食品	成分	作用
ごま(すりごまが良い)	セサミン	アルコール分解を促進する。強力な抗酸化作用で、活性酸素の発生率が高い肝臓の機能を強化する。
しじみ	タウリン	胆汁の分泌を促進する。
乳製品	乳脂肪	胃の粘膜を保護する。
おくら・長いも	ムチン	胃や腸の粘膜を保護する。

ワインにはチーズ、焼酎にとろろそばなど、食事とお酒の組み合わせを楽しむのも良いかもしれません。

アルコールの分解スピードが遅い方や、そもそもアルコールが体質に合わない方は飲酒を控えるようにしましょう。また、飲む頻度が多い方は【週に2日は休肝日】を設けることも有効です。

「アルコールと健康について」はいかがでしたか?

お酒には、適量を守れば血行を良くするなど健康に良い一面もあります。楽しく飲んで、夏を乗り切りましょう。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに!



### 特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。健康経営アドバイザー。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。2015年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。