

1月16日「禁酒日」

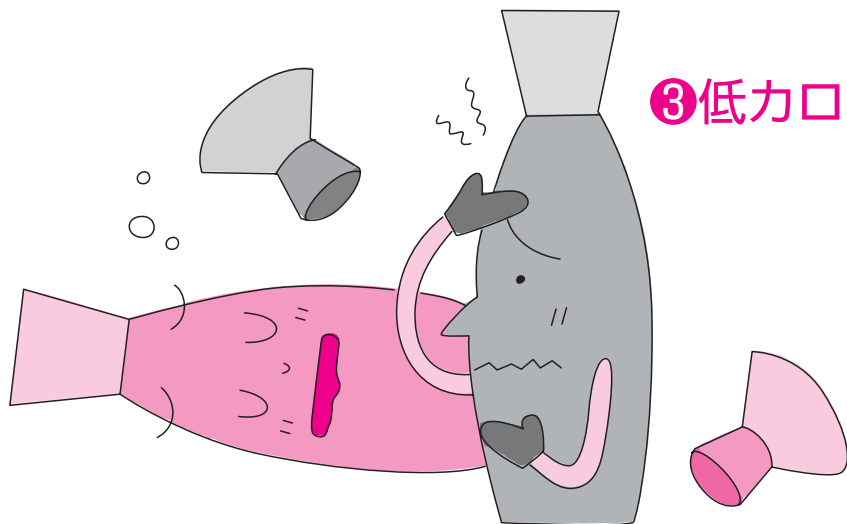
1月16日はアメリカで禁酒法が施行された日に由来し、禁酒の日とされています。

現在でもスリランカなどの普段は酒類を飲んでも問題視されない地域でその日だけ飲酒を禁止する禁酒日があります。酒が原因の病気のリスクを下げることもできる休肝日も禁酒日の1つです。

酒はからだにとってあまり良いものではありませんが、リラックス効果や人との繋がりを築く上では必要なものでもあります。無理をせず酒と付き合っていくことが大切です。

【休肝日のポイント】

- ①休肝日は連続2日間設ける。→肝臓を休ませることが目的なので二日酔いの日は肝臓がアルコール分解をしているのでカウントしません。
- ②酒の肴になるようなメニューは避ける。→カレーやシチューなどの汁ものや天丼や親子丼といった料理がおすすめです。



③低カロリー良質タンパクを摂る。

→タンパク質は肝細胞の修復に必要です。肉は脂身の少ない部分を選び、植物性タンパク(大豆など)を積極的に摂りましょう。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。