

## Stop!ざ・メタボNo.35 熱燗がおいしい季節・・・でも“ほどほど”に

アルコールを飲む人の方が、飲まない人より脳梗塞や心筋梗塞になりにくいという調査結果があります。アルコールには、善玉のHDLコレステロールを増やす作用や、血液を固まりにくくする作用があると考えられています。しかし、日本酒なら1合未満が基準ラインで、飲酒量が増えると死亡率が高くなります。

メタボの予防や改善とアルコールの問題は、脂っこい料理や塩味の濃いおつまみ、糖質の多い果物を一緒に食べることです。メタボ予防のためには、アルコールを飲みすぎないこと、飲む時には脂質や糖質を同時にたくさん摂らないことが大切です。

日本酒だけでなくほかのアルコール飲料も同じです。

アルコールを飲む機会が多い季節です。“ほどほど”を楽しみましょう。

### ◆アルコール摂取の注意点

- ・ アルコールは、寝る2～3時間前までに。
- ・ おつまみは魚・肉・野菜などをバランスよく。
- ・ 少量のお酒をゆっくりと楽しむ。
- ・ 週に2回は全くお酒を飲まない休肝日を作る。

