

最初の30分は
酔いを感じないで
どんどん
飲めてしまう

気分が爽やか
あるいは
軽くなった
程度で抑えて
おくのがコツ

チーズは
胃に長く留まり
アルコールが
胃壁を傷つける
のを防ぐ

あした
元気に



宴会シーズンを乗り切る 牛乳とチーズの利用法



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

年末年始の会合が続く時期は、アルコールとも上手に付き合う必要があります。胃をいたわりながら上手に宴会シーズンを乗り切るコツを伝授します。

飲酒前に牛乳を 飲むと胃を守る？

効果がない
わけではない牛乳

宴会シーズンは、お酒を飲む回数だけでなく、量も増えてしまいがちです。そこで、「飲酒前に牛乳を飲むと膜が張られて胃を守る」という話を聞いたことはありませんか。

しかし、これは勘違い。そもそも牛乳は水のような食品なので、胃粘膜を守るほどの強固な膜を張ることはありません。さらっと飲めてしまう牛乳は胃液で分解されて通り過ぎてしまい、胃を守るほどの効果は期待できません。

でも効果がないわけではないあります。直前に牛乳を飲むと、胃に入った食物や他の飲料が胃の中でゴチャゴチャに混ぜ合わされ、脂肪(乳脂肪)が胃の運動を抑えて、お酒の吸収を遅らせるのです。つまり、「胃を守る」ではなく「アルコールの吸収を遅くする」ということなのです。

す。これは、お酒を分解する肝臓の負担を減らします。また、牛乳に含まれるたんぱく質が、肝臓の働きを助けるのです。

チーズは正解
胃に留まり吸収抑制

人は酔いを感じるのに、飲み始めてから30分程度はかかりません。つまり、最初の30分は、酔いを感じないのでどんどん飲んでしまうのです。すると、一定の時間が経過したときに、一気に酔いが回ってしまいます。ですから、宴席や付き合いで飲む機会が連続するときは、最初の30分は乾杯程度で抑えておくのがいいでしょう。

お酒に酔うと、自分がどの程度飲んだかという量を把握しにくくなります。これが悪酔い(吐き気・嘔吐・頭痛などの状態)のもと。飲んで気分が爽やか、あるいは軽くなった程度で抑えておくのがコツです。

しかし、無理に勧めてくる人がいるのも確かです。そこで悪酔い防止に飲む前にチーズを食べる人がいますが、これは正解。チーズに含まれるたんぱく質が牛乳と同じように、アルコールの吸収を抑える効果があるからです。しかも、牛乳に比べて

固形物であるチーズは胃内に長く留まり、アルコールが胃壁を傷つけるのを防ぎます。ですから、胃や肝臓をいたわり、飲み過ぎを防ぐためには「牛乳やチーズを利用」し、「最初の30分はゆっくり飲む」のが正解です。



column

消臭効果のある牛乳。 でも、 アルコールによる 口臭には効果なし

牛 乳は口臭を消す効果があります。そこで飲酒前に飲んでアルコールによる口臭を抑えようとする人もいますが、効果はありません。牛乳による口臭を抑える効果はにんにくなどの特有の臭い成分など食べ物に限定されるのです。飲酒後は口臭予防効果のあるフラボノイドが含まれる緑茶が最適。また、ミント味やフラボノイド、クロロフィル入りのガムもお勧めです。



そもそも牛乳は
水のような食品
胃粘膜を守る
ほどの強固な
膜は張れない

牛乳に含まれる
たんぱく質が
肝臓の働きを
助ける

乳脂肪が
胃の運動を抑えて
お酒の吸収を
遅らせる

最初の30分は ゆっくり飲む