

第7回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー

楽しく飲めて、翌日もすっきり！ 年代別、体に優しい居酒屋メニュー

堀 知佐子さん

歓送迎会に、ちょっとした打ち上げ、果ては悩み相談…とビジネスパーソンにとって飲み会は欠かせないコミュニケーションの場。一方、飲み過ぎたり、食べ過ぎたりという失敗も少なくありません。そこで今回は、スマートに飲み会を楽しみ、翌日もすっきり、という居酒屋でのメニュー選びについて、指南していただきました。

堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイスや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



どの年代にもオススメ!まずは「枝豆」を食べるべし

今回は、年代別のメニューをご紹介しますが、まず、どの年代にも共通して言えるのは、枝豆を摂って欲しいということです。枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンという物質は、肝臓の代謝を高めたり、肝機能を保護したりと、肝臓にとって強い味方です。居酒屋のお通しによく出てくるのは、そのため。しかも「成長しきっていない大豆」である枝豆は、豆と野菜の間のような存在で、ビタミンCもタンパク質も摂れるという優れたもの。何歳であろうとも、お酒のおつまみとして、ぜひ用意して欲しいですね。



20代～30代前半、「〇〇サワー」は避けたい

では、年代別のテーマに進みましょう。実は20代から30代前半について言えば、何を食べても、飲んでもいいと言えます。内臓機能が衰えていることもなく、代謝も早いからです。あえて言うなら、「〇〇サワー」に気をつけて、ということでしょうか。

お金を節約したい20代は、サワーなど安いお酒を飲んでしまいがちですが、焼酎を割る飲料には、糖分や添加物が多く含まれているものが少なくありません。できれば避けたい飲み物メニューです。ただし、フレッシュフルーツを搾って焼酎と割るようなサワーなら、問題はありません。

それからやはり、20代では自分の適量が分からずに、飲み過ぎてしまうこともあると思いますが、自分のからだによく相談してください。無理は禁物です。

35歳を過ぎたらタマネギとキャベツで二日酔い対策

35歳から49歳くらいは、そろそろ生活習慣病に気を遣わなくてはならない年になってきます。仕事が充実してくる反面、中間管理職としてのストレスから、脳疲労が増えてくる世代ですから、適度なお酒で解消するのは悪いことではないのですが、おつまみは「ベジタブルファースト」を意識しましょう。

「ベジタブルファースト」という言葉は、最近、耳にすることが増えたと思います。簡単に言えば「野菜を先に食べること」です。野菜に含まれている食物繊維が糖の吸収を抑え、血糖値が急に上昇するのを防ぎます。

第7回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 年代別、体に優しい居酒屋メニュー

おつまみにお勧めしたいのは、オニオンスライス。よく知られているタマネギの血液サラサラ効果は、アリシンという物質によるものです。肝臓の解毒作用を活性化するので、血行が良くなり、二日酔い対策になります。大根おろしや、生キャベツ、谷中しょうがなども同じように二日酔いを防ぐ成分を含んでいます。

二日酔い対策としては他にもビタミン B 群が含まれている食材がお勧めです。野菜では空豆、ホウレンソウなどです。また魚類の中で、鰹はビタミン B 群が豊富なこと、また EPA を多く含んでいるので、こちらも血液サラサラ効果があります。

また居酒屋メニューの定番といえば揚げ物。本当は、35 歳以降はそろそろ避けたいメニューなのですが、お酒の席であまりにストイックになるのも、楽しくありません。せめて最初に食べるのではなく、ある程度、他のメニューをお腹に入れてからにしましょう。

ただ、フライドポテトは避けて欲しいメニューの一つ。細長い「フライドポテト」には、ジャガイモを粉末状にしてから小麦粉を混ぜて成形したものも少なくありません。ちなみに、皮付きで揚げたものもありますが、こちらはジャガイモを切ってそのまま揚げたもので、厳密には「フレンチフライ」と呼んで区別しています。ジャガイモ自体はビタミン C も含まれていてお勧めの食材ですから、フレンチフライやじゃがバターを選んでください。



50代、プリン体0の言葉にだまされてはいけない

50 代になってきたら、必ず意識して欲しいのが糖質です。

まず、飲むお酒はビールからハイボールなどに変更すべき。ウイスキーや焼酎など蒸留酒に比べて、ビールや日本酒、ワインなど醸造酒は糖質が多いからです。

それから 50 代に近くなって、尿酸値が高いと言われるようになった方もいるかもしれません。そう言われて「プリン体をカットした飲料に変えた」という方、少ないのではないのでしょうか？ですが、飲料にプリン体が入ってなくても、アルコールを摂取すれば、それを代謝するために、体内では尿酸がどんどん産生されます。つまり、プリン体がカットされていても、アルコールを摂取する限り尿酸値は上がるということなのです。ですから、プリン体0だから安心というわけではないので、尿酸値が高いと言われた方は注意が必要です。

また、居酒屋では、調理の手間などから加工品を使うことが多くなり、熱に弱いビタミン C などが摂りにくなります。お勧めはピーマン。ピーマンの冷凍はあまり見かけないと思いますし、ピーマンのビタミンは比較的壊れにくいので、青椒肉絲があったら、ぜひ、オーダーしてください。

基本的にお酒は楽しく飲みたいので、あまり堅苦しく考えず、糖質などは普段の食事意識するといいと思います。そうすれば、居酒屋でも自然とそんなメニューが選べるようになりますよ。

さて次回は 11 月。気温もぐっと下がって風邪が流行る季節です。風邪をひかない体を作ること、それでもひいてしまった時の対処についてご紹介します。



今日の “食べる”ヒント

- ・最初に枝豆を食べよう
- ・オニオンスライス、大根おろし、生キャベツで二日酔いを防ぐ



NTT コムウェア株式会社

URL : <http://www.nttcom.co.jp/>

WEB 掲載 : 2016.10