



# ひまわり通信

No.00754. 2026.2.5(木)

健康寿命から貢献寿命へ

## 酒は百薬の長、されど万病のもと (貝原益軒の養生訓より)

### 1. 酒は毒にも薬にもなる…酒は天からの授かりものといわれ、少し飲めば体が温まり、

高ぶる気持ちを鎮め、食欲を促進し、悲しみを忘れさせ、楽しい気分にしてくれる。

しかし、飲みすぎると酒ほど健康を害するものはない。用い方次第で毒にも薬にもなるという点で、酒は火や刃物ににている。

たしなむ程度にすれば害がなく、楽しく飲めるが、酒ばかり飲んで、ご飯もあまり食べない者は寿命が短い。

### 2. 酒はほろ酔いに限る…昔の人は、酒はほろ酔いに限り、花は五分咲きがよいと言っ

た。満開の花は咲きすぎていて風情ががなく、散りやすい。これと同じく、酒をとことん飲むと体を壊す。もう少し飲みたいくらいのところでやめれば、楽しみもあり、身を滅ぼすこともない。

### 3. 酒に溺れないよう、「鉄は熱いうちに打て」…酒は各人に適量がある。飲みすぎ

れば体を損ない、泥酔すれば見苦しい。しょっちゅう大酒を飲んでいると、やがて習慣になって酒に一生溺れることになる。

酒とどう付き合うべきか、若い頃からよく自分を顧みて、飲みすぎないように自戒せよ。鉄は熱いうちに打てという。年長者は若い人に酒の怖さを話してやるとよい。

### 4. 空き腹に酒を飲むな…酒を飲むのは食後がよい。空腹のとき、特に朝の起き抜けに飲

むのは体に悪い。

### 5. 酒のあとで餅や天ぷらを食べるな…飲酒後に酔いが残っていたら、餅、団子、麵

類などの炭水化物、干菓子、果物などの甘いもの、そして脂っこいものを食べたり飲んだりしてはならない。酔いが醒めてから飲食せよ。

※炭水化物や甘いものを摂取して糖が肝臓でのアルコール分解が遅れて悪酔いしやすい。また、揚げ物などの脂っこいものは胃に長くとどまる。これによって胃酸の分泌が過剰になるため、二日酔いの吐き気が強くなる。

### 6. 熱燗や冷酒は体によくない…季節を問わず、酒はぬる燗がよい。熱燗も冷酒も勧め

られない。熱い酒は血流がよくなりすぎて頭痛が起きる。一方の冷たい酒は喉と胃を冷やすことで痰が増え、胃の粘膜が弱る。酒を飲むのは体を温めて、消化を促すためであるが、これらの効果は冷たい酒では得られない。ぬる燗が一番よいのはこのためだ。

### 7. 長寿の人は下戸が多い…古い書物に、「健康で長寿の人は酒を飲まない」とある。

イスラエルの赤い宝石「ドナリとある。エラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198