



お酒は適量で楽しく飲もう!

お酒との上手な付き合い方

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわた21

今年も早いもので一年の締めくくりの時期になりました。忘年会などお酒を飲む機会が増えるこの時期だからこそ、健康的な飲み方を考えてみましょう。問健康推進課保健相談係 ☎⑤6791

★知識編—アルコールの適量を知ろう!

みなさんはアルコールの適量を知っていますか?

アルコールに「強い」か「弱い」かは生まれつきの体質によります。鍛えても強くなりません。日本人の約半分はアルコールに「弱い」体質です。

主なお酒の適量目安

※これらのいずれか1つ

★ビール

中びん1本 (500ml)
純アルコール量20g



★日本酒

1合 (180ml)
純アルコール量22g

★ワイン

グラス2杯弱 (60ml)
純アルコール量20g



★焼酎

ぐい飲み2杯弱

★ウイスキー

シングル2杯 (60ml)

Q&A

「お酒を飲むと良く眠れる?」

アルコールには鎮静作用があり、眠りにつくまでの時間を短くします。しかし、寝つきはよいものの、アルコールは睡眠の質を悪くするので、熟睡感が得られず、夜中に目が覚めてなかなか眠れない場合があります。寝酒はやめましょう。

★実践編—メタボを防ぐお酒の飲み方のコツ

コツ① 食べながら飲む

ポイントはまず野菜! あとからたんぱく質

野菜を最初に食べると摂取エネルギー量が抑えられます。その後、焼鳥か魚、豆腐などのたんぱく質から1~2つ選んで食べます。良質なたんぱく質は肝機能を高めます。

枝豆 アルコールの分解を助け、肝臓の負担を減らす。

冷奴 肝臓の再生を助ける。必須アミノ酸・たんぱく質が豊富。

焼鳥 低脂肪・高たんぱく質。ビタミンAも豊富。

白身魚やイカの刺身 タウリンが豊富、アルコール分解を助ける。

コツ② お酒と運動でかきこくカロリー消費

健診結果はいかがでしたか?

1日233kcal減らすと1カ月で体重1kg・腹囲1cmを減らすことができます。



ウォーキング(速歩)に例えると・・・

◆50分(250kcal) → ビール大びん633ml

◆30~40分(150~200kcal) → ビール350ml、ウイスキーダブル70ml、日本酒1合、焼酎120mlのいずれか

◆15分(75kcal) → ワイン100ml

運動のみではなく、飲酒量も見直してみましょう。

コツ③ 週に2日は休肝日

最低でも週に2日連続して肝臓を休ませるようにしましょう。毎日お酒を飲んでいると、肝臓は休む暇がなく機能の低下を招きかねません。

コツ④ 飲みながらタバコを吸わない

お酒を飲みながら喫煙すると、アルコールがニコチンの吸収を促進し、タバコの害が倍増します。

Warning! インフルエンザに注意!

これからの寒い季節、インフルエンザが流行し始めます。日頃からできる予防を行いましょう。

▶インフルエンザウイルスは湿度に弱い!

室温20度以上、湿度60%が増殖を防ぐ環境です。ときどき換気をしましょう。

▶外出時は人ごみを避け、マスクを着用しましょう。

▶予防の基本は手洗いとうがい。帰宅時に習慣づけましょう。

▶規則正しい生活は抵抗力を高めます!

バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう。

▶予防接種は重症化予防に一番有効です。

※かかったかな?と思ったら、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。問健康推進課健康管理係 ☎⑤6790



療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 12月22日(水)

受付時間

継続のかた 午前9時30分~10時30分

新規のかた 午前10時30分~11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター

園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

申 上十三保健所 (☎③4261)

