

保健師による 健康伝言板

アルコールと上手に付き合いま しょう！！

家庭で過ごす時間が増えて、飲むお酒の量が増えていませんか？今回はアルコールとの上手な付き合い方についてご紹介します。

●アルコールの適量ってどのくらい？

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより適量にはかなり個人差があります。どの程度のお酒で自分がどのような状態になるかを知っておくことが大切です。自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。

●節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、一日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重当たり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、一日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

●純アルコール20gに相当する量

酒の種類(アルコール度数)	酒の量	だいたいの目安
ビール(5%)	500ml	ロング缶1本
日本酒(15%)	180ml	1合
ウイスキー(40%)	60ml	ダブル1杯
焼酎(25%)	100ml	グラス1/2杯
ワイン(12%)	200ml	ワイングラス2杯弱
チューハイ(7%)	350ml	缶1本

●適正飲酒の10か条

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本
- ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメ
- ④つくろうよ 週に二回は休肝日
- ⑤やめようよきりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩肝臓など 定期検査は忘れずに

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「朝ごはん」食べていますか。

第2次大野町健康増進計画中間評価において、朝食欠食率が増加している世代がありました。

「朝ごはんを食べて、心と体にスイッチオン！」1日を元気にスタートする習慣を心がけましょう。

○早寝早起きでよい生活リズムを 「早寝早起き、朝ごはん」のよい生活リズムをつくり、健康的な生活習慣へとつなげましょう。

○朝ごはんは、1日のパワーの源 寝ている間に低下した体温を上昇させるためのパワーの源になります。「主食・主菜・副菜」と、組み合わせを意識し、栄養バランスを心がけましょう。

朝ごはん向きの親子で一緒にできるメニューを紹介します。

小松菜とじゃこのご飯(4人分)

【材 料】	
精白米……………1.5カップ	ごま……………大さじ1
水……………1.5カップ	④しょうゆ…大さじ2/3
小松菜……………140g	酒……………大さじ1
ちりめんじゃこ…20g	ごま油……………少々
卵……………1個	

【作り方】
①精白米は洗って、分量の水を入れて炊く。
②卵を溶きほぐし、フライパンで炒り卵を作る。
③小松菜は洗って、1cm幅くらいに切る。
④フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこ・③の小松菜を炒めて、④の調味料を入れる。
⑤炊きあがったご飯に、②の卵と④で炒めたちりめんじゃこ・小松菜、ごまを入れて混ぜる。
エネルギー 272kcal 塩分 0.9g

ウインナー巻きパン(4人分)

【材 料】	【作り方】
ホットケーキミックス…100g	①ボウルにホットケーキミックスと溶き卵を入れ、手で練り混ぜ、ひとまとまりになったら黒ごまを入れこねる。
溶き卵……………1/2個	②①を8等分し、15cm程度の長さになるように、手で細長く伸ばし、ウインナーに巻きつける。表面に溶き卵(分量外)を塗る。
黒ごま……………小さじ1.5	③オープンシートを敷いて、160℃のオーブンで8分焼く。 エネルギー 168kcal 塩分 0.7g
ウインナーソーセージ…8本	

かんたんチーズケーキ【デザート】(直径16cm程度1台分)

【材 料】	【作り方】
かぼちゃ……………150g	①かぼちゃは皮とわたを除き、3cm角程度の大きさの角切り。耐熱容器に入れ軽くラップし、電子レンジ600wで2分ほど加熱する。
生クリーム……………85ml	②ミキサーの中に、全ての材料を入れ、攪拌する。※泡立てすぎると泡が多くなるので注意する。
卵……………2個	③②の生地を容器に入れ、オープン180℃で20分(160℃の場合は25分)加熱する。
砂糖……………60g	★パットケースにお湯をはり、容器を入れて加熱するとしっとりとしたケーキになります。
コーンスターチ……………10g	エネルギー 153kcal (1/12切れ分)
クリームチーズ……………200g	