

保健「ユース

考えてみよう！

「節度ある飲酒」ってどのくらい？

「酒は百薬の長」といわれる様々な効用がある反面、飲酒量が過ぎるとメタボリックシンドロームなどの原因となる場合も少なくありません。

日頃からお酒を楽しまれる方、年末年始にお酒の量が多くなつた方は是非、「節度ある飲酒」について考えてみましょう。

バランスの良い食生活を維持しながら、1日の摂取エネルギーを抑えるには、1日に飲むお酒の量を、エネルギーに換算して「ご飯1杯分(235Kcal)程度までにとどめましょう。

多量飲酒(純アルコールにして1日60g以上)を続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害や、咽頭がん・食道がんなどの発症リスクも高めます。

健康な体を維持して生活していくための目安となる、適度な飲酒量は下表を参考にしてみてください！

お酒は食欲増進作用もあります。適量を守り、週2日は休肝日をもうけることで、肝臓の負担を減らし、摂取エネルギー量も適正範囲におさめることができます。

ます。

お酒は適量を守りながら…おいしく飲みましょう!!



表 純アルコール20g (適量) の目安

| お酒の種類と量 | エネルギー量 (Kcal) | 糖質量 (g) |
|---------------------|---------------|---------|
| ビール (中びん 1本 500ml) | 200 | 15.6 |
| 日本酒 (1合弱 160ml) | 172 | 7.8 |
| 焼酎 (25度 1/2合弱) | 146 | 0.0 |
| ワイン (グラス 2杯 200ml) | 146 | 4.0 |
| ウィスキー (ダブル 1杯 60ml) | 142 | 0.0 |



おつまみを上手に選ぶほう

〜 お酒と上手に付き合うために〜

お酒を飲むときに、皆さんは何をつまみとして食べますか？

揚げ物・炒め物などをしっかり食べる人、漬け物・乾物類が主な人、何も食べずにひたすら飲む人…。

おつまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して層を作るため、アルコールによる胃への負担を減らすことが出来ます。また、おつまみなしで飲む場合に比べて、お酒を口に運ぶペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防いで「飲み過ぎ防止」にもつながります。

上手におつまみを選び、おいしくお酒と付き合いますよ。

●おすすめのおつまみ

大豆製品、低脂肪の魚や肉、野菜中心の和食

●気をつけて選びたいおつまみ

揚げ物、炒め物などの油分の多いもの、漬け物、乾物類、スナック菓子などの塩分の多いもの

あなたの勇気で助かる命があります!!

〜 献血のお知らせ〜

病気やけがで血液を必要としている方がいます。また、冬は血液の不足する時季でもあります。たくさんの皆様のご協力をお待ちしております。輸血医療を支える重要な世代であります10代(16歳以上)20代の方をはじめ、69歳の方(60歳以降に献血された経験がある方に限ります。)まで、健康な方であれば献血ができます。皆様のご協力をお願い致します。献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩まで約40分。そのわずかな時間によって、大切な命を救うことができます。

移動採血車による献血が左記の日程で行なわれます。

月 日 2月17日(火)
 受付時間 午後1時30分〜3時30分
 会場 立科町老人福祉センター
 機能訓練室
 持ち物 献血カード又は献血手帳
 (無い方は、運転免許証や健康保険証など本人確認のできるもの)

※薬を飲まれている方は、薬の確認をさせていただきます。