

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

かしわ健康大辞典

第3章

今月のテーマは



目標は、健康的にお酒を楽しむために、適量を知り、飲み過ぎかな?と意識できること



保健所保健予防課 ☎7167-1254

皆さんもお酒の席でこんな会話をしていませんか?
お酒にまつわるうわさ、本当のところはどうなのでしょう。

お酒のあるある

どっち? ウソ or ホント

- 飲み過ぎて記憶がなくなるなんてよくあることだし大丈夫だよ
- 女性のほうがお酒に弱いんだって
- 寝付けない時は、お酒を飲むとよく眠れるよ
- 酒は百薬の長っていうし、万能薬として飲んだほうが健康にいいんだ
- 赤ワインはポリフェノールが多く含まれていて体にいいから、たくさん飲んだ方がいいのよ!

答えと解説

あなたの答え合っていた?

- ウソ** 大量飲酒を何度も繰り返すことによって、脳が萎縮し、物覚えが悪くなったり、認知症の原因になったりします
- ホント** 女性は体格が小さいので、男性と同じ量の飲酒でも血中アルコール濃度が高まります。また、女性ホルモンの影響で肝臓のアルコール代謝が遅いため酔いやすいのです
- ウソ** 飲酒をすると寝付きがよくなったように思われますが、お酒の利尿作用でトイレに起きてしまうなど中途覚醒や早朝覚醒が増え、不眠を引き起こしたり悪化させたりしてしまいます
- ウソ** 「酒は百薬の長といえど、よろずの病は酒よりこそ起これ」というのが正式です。飲み方によっては「万病の元」になります
- ウソ** ワインはアルコール度数が高いので、飲み過ぎは危険です。目安として1日小グラス2杯、女性は1杯程度がよいでしょう

お酒は程よく楽しく!

健康的にお酒を楽しむには、適正な量を知ることが大切です。

自身や周りのかたで、「お酒の飲み方に問題があるかも」「不安だな」と感じたら、保健所や専門機関に相談しましょう。

1日の飲酒量の目安

※女性や高齢者の適量は半分が目安

- ビールなら中ビン(500ml) 1本
- ワインなら小グラス2杯
- 日本酒なら1合
- 焼酎ならコップ半分(100ml)
- ウイスキーならダブル1杯
- チューハイなら350ml缶1本

お酒と上手に付き合おう

お酒は依存性が高く、習慣的な飲酒はアルコール依存症になる危険が高まります。依存症は意志の弱さや性格の問題ではなく、飲酒のコントロールができなくなってしまう病気で、誰でもなる可能性があります。適量のお酒をゆっくり飲んだり、食事を楽しみながら飲んだり、ちょっとした工夫で飲み過ぎを防ぐことができます。

HAPPYプログラム

市では、お酒の飲み方に不安があるかたには、節酒・減酒などの支援をしています。一人ではなかなか取り組めないかたでも、気軽に始めることができるプログラムです。まずはご相談ください!



健幸レシピ

海藻のねばねばサラダ

材料(4人分)

- 海藻ミックス(乾燥) …… 8グラム
- 長いも …… 200グラム
- オクラ …… 16本
- シメジ …… 1/2パック
- シソ …… 10枚
- 納豆 …… 2パック
- 白ごま …… 小さじ1
- ポン酢 …… 大さじ2

作り方 (調理時間15分)

- ①海藻ミックスは水で戻しておく
- ②長いもを細切り、シソはせん切りにする
- ③オクラをゆでて小口切りにする
- ④シメジをゆでる
- ⑤納豆は、たれ・からしを加えずに混ぜる
- ⑥①～⑤にポン酢を加えて混ぜ合わせ、盛り付ける
- ⑦仕上げに白ごまをふりかける



お酒を飲みながらの食事は、揚げ物や塩分の高い料理が多くなり、食物繊維が不足しがちです。今回は、野菜と一緒に食物繊維を多く含む海藻のサラダをポン酢でおいしく減塩!

◎市のホームページでは、さまざまな野菜レシピを紹介しています。市のホームページから で