

は〜い

# 保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



## アルコールとの付き合い方、見直してみませんか？

お酒はそれ自体も高カロリーですが、胃液の分泌を高めて食欲を増進させる効果もあります。そのため、飲酒量が多くなると、脂肪や食塩量が多いつまみの摂り過ぎになり、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を招きやすくなります。そして、血圧上昇と動脈硬化の進行から、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まり、肝臓へも負担をかけるため、脂肪肝や肝臓疾患を招きます。また、お酒は少量でとどめるのが難しく、深酒や多量の飲酒は習慣化しやすいのが問題です。

心も体も元気に生活するため、お酒の飲み方を一度、見直してみませんか？



### ●お酒を飲むときに心がけたいこと

#### ①適量を守って飲む

お酒の適量は、年齢や体格、その日の体調によっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20グラム以内に抑えるよう心がけましょう。

##### 1日の飲酒量の目安

- ・ビール（中瓶）……………1本
- ・缶チューハイ……………1.5缶
- ・日本酒……………1合
- ・焼酎……………0.6合
- ・ワイン……………グラス1.5杯
- ・ウイスキー……………ダブル1杯

※女性や高齢者はこの半分が適量の目安です。

#### ②強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

#### ③食事を摂りながら飲む

空腹状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急上昇し、短時間で脳機能が麻痺して酩酊状態になります。お酒は食事やつまみと一緒にゆっくり飲みましょう。

#### ④週に2回は「休肝日」をつくる

アルコールの分解処理には時間を要し、肝臓に負担がかかります。肝臓機能を回復させるほか、アルコール依存症の予防のためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日を作りましょう。

### ●おつまみの選び方にも気をつけましょう！

#### 【取りたいつまみ】

- ・野菜、海藻類、きのこ類などの低エネルギーなつまみ（野菜の煮物、枝豆、もずく酢、豆腐など）

#### 【控えたいつまみ】

- ・脂っこい、塩辛い、高エネルギーなつまみ（唐揚げ、天ぷら、塩辛、スナック菓子など）

### ●飲んでストレス解消は危険？

アルコールには気持ちをリラックスさせたり、血液の流れを良くしたりする効果があります。しかし、多量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まずにはいられなくなり、お酒を飲んでいない状態がストレスになって、さらに酒量が増えるというパターンを繰り返し、依存症に陥る危険な側面もあります。適量を守って飲みましょう。

### ●お酒に強い人はどれだけ飲んでも大丈夫？

一般的にいうお酒に強い人とは、飲んでも顔が赤くならなかったり、頭痛や吐き気といった症状がなく「酔いにくい」体質の人です。しかし、お酒に強い体質の人でも、アルコールが心身に及ぼす影響は、お酒に弱い人と同じです。お酒に強い分、多量飲酒になりやすく、肝機能障害やアルコール依存症を招きやすいため、注意が必要です。

### ●アルコール依存症とは

多量飲酒を長期間続けると、誰もがなる危険性があります。依存症は、「家庭や仕事、自分の健康などより、飲酒をはるかに

優先させる状態」で、飲酒を自分でコントロールできなくなる進行性の病気です。身体的な健康を損ねるばかりでなく、社会的、経済的なトラブルを招きやすく、仕事や家庭など自分の大切なものを失うなど人生を大きく狂わせてしまいます。

### 〈こんな症状はありませんか？〉

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 飲む量や二日酔いが増えた
- お酒の量を減らせない
- 手の震え、発汗、眠れないなどの症状がある
- 周りの人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある
- 飲み過ぎによる健康問題がある

1つでも思い当たる症状があれば、アルコール依存症が疑われます。1人で抱え込まず、精神科や心療内科などの専門医へ早めに相談しましょう。

### 〈コロナ禍における注意事項〉

○県内クラスターは、閉め切った場所での

- ・親戚を含む大人数や長時間の酒類を伴う飲食・パーティー
- ・接待を伴う飲食店利用

を契機に発生しています。

→「大人数の酒類を伴う飲食」など高感染リスクの場を回避し、特に「マスク未着用」「大声を出し飛沫が飛び交う」行動は注意しましょう。

(P7)感染リスクが高まる「5つの場面」も参考にしてください。

## 食生活を考えよう



### ●ぐるぐるのり巻きハンバーグ

食生活改善協議会

〈材料〉4人分



合い挽き肉	200g
玉ねぎ	85g
パプリカ(赤)	70g
グリーンピース	30g
サラダ油	小さじ1/2
卵	1/2個
パン粉	カップ1/3
牛乳	大さじ2
塩	ひとつまみ
A コショウ	少々
ナツメグ	少々
うずらの卵(茹で)	12個
小麦粉	少々
板のり	2枚
サラダ油	大さじ1と1/2

#### 作り方

- ①玉ねぎ、パプリカはみじん切りにする。玉ねぎはサラダ油小さじ1/2の油で炒めておく。パン粉は牛乳と混ぜておく。
- ②ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、Aの調味料をボールに入れ、練り混ぜる。粘りが出たらグリーンピース、パプリカを入れ、再度よく混ぜ、4等分する。板のりは半分切る。
- ③板のりを縦長に置き、②の肉たねを向こう側3cm残して広げる。うずら卵3個に小麦粉をまぶし、手前に1列に並べ、卵を芯にしてぐるっと巻く。同様に4本作る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れる。中火でふたをし、時々転がしながら中心まで火が通るようにじっくりと焼く。粗熱が取れたら食べやすく切り、器に盛り付ける。

※付け合わせとして、ブロッコリーやミニトマトを添えて。写真は、ポテトサラダをクラッカーの上にクリスマスツリーに見立てて盛り付けています。

一人分の栄養価 エネルギー 283kcal 食塩相当量 0.9g

#### 一口メモ

いつものハンバーグやポテトサラダも少し作り方や盛り付け方を変えただけで、おもてなし料理になります。