

## お酒と上手に付き合おう

問保健センター ☎52-4999

年末年始が近づくとつれ、飲酒の機会が増えやすくなります。『酒は百薬の長』と言われていますが、飲み過ぎると健康に悪影響を与えてしまいます。多量飲酒にならないように、お酒と上手に付き合しましょう。

## ◇お酒の適量とは

厚生労働省では、適度な飲酒量を、純アルコールに換算すると1日20g程度と定義しています。これは、ビールだと500ml、日本酒なら1合、酎ハイ(5%)なら約500ml程度です。

ただし、女性は男性よりアルコール分解酵素の働きが弱く、女性ホルモンによりアルコールの影響を受けやすいなどの理由から、飲酒量は男性の半分から3分の2くらいにするのが安全とされています。また、酔いやすい人や高齢者などは、より少量の飲酒が適量とされています。

## ◇からだへの影響

お酒は、からだのあらゆる臓器に影響を及ぼします。1日あたりの摂取量が適量を超えると、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。また、脳や精神面にも影響し、認知症やうつ病の原因になるとも言われています。

## ◇お酒を飲むときのポイント

- ・ 一気飲みなどはせず、自分のペースでゆっくり飲む
- ・ 空腹の状態で飲まない
- ・ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ・ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ・ 週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)を作る
- ・ 飲酒中や飲酒後は運動や入浴などの体に負担のかかる行動を避ける
- ・ 他人に無理な飲酒を勧めない



飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。また、妊娠中や授乳中は飲酒を控えましょう。

(参考) 厚生労働省ホームページ

- ① 米はといでザルに上げておき、鮭は骨と皮を除いて1.5cm角の大きさに切って酒をふる。
- ② 冷凍枝豆はしばらく常温におき、さやから取り出しておく。
- ③ 炊飯器に米と水とAを加えてひと混ぜし、だし昆布と鮭を加えてスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったらだし昆布を取り出して刻み、枝豆と共に加えて10分蒸らし、かるく混ぜ合わせて茶碗によそう。

## 作り方

米	2合	
水	350cc	
生鮭	2切れ(120g)	
酒	小さじ1	
冷凍枝豆(さや付)	80g	
だし昆布	5cm角1枚	
A	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

## 材料(4人分)

鮭と枝豆の炊き込みご飯  
鮭のピンクと枝豆の緑が鮮やかな彩りのよい炊き込みご飯です。冷めても美味しいので、お弁当に入れたりおにぎりにしてもいいですよ。

いただきます

田布施町食生活改善推進協議会