

ひと汗かいた夏の日には、キンキンに冷えたビール、すっきりとした日本酒やワインなどを求めて、飲みに出かけることはありませんか？

昔から「酒は百薬の長」と言われ、適度な飲酒は、ストレスの解消や心臓病のリスクを下げる、HDL-コレステロール(善玉コレステロール)を増やすなどの効果があると言われています。

だからといって、いくら飲んでも良いというものではありません。飲み放題・食べ放題のお店では特に、飲み過ぎ、つまみなどの食べ過ぎに注意しましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 外飲みも適度に楽しく 百薬の長！

### ★1日の適量は？

純アルコールで20g程度です。

※下記のうち、いずれか1つ分



ビール  
中びん1本(500ml)



日本酒  
1合弱(160ml)



焼酎25度  
1/2合強(100ml)



ワイン  
グラス2杯(200ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯(60ml)

### ★つまみは？

気づけば、唐揚げや天ぷら、フライドポテトなど、揚げ物に偏っていませんか？野菜や海藻も忘れずに。油を使っていない料理も選びましょう。

例えば...



お造り



枝豆



なすのお浸し



ねぎま

### ★飲み方は？

食べながらゆっくりと。  
楽しく飲むのが基本です。  
無理に勧めたり、イッキ飲みはしないで。

## お酒Q&A

### Q 焼酎は血糖値を上げないってホント？

A 醸造酒(日本酒、ビール、ワインなど)は糖質を含み、蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)は糖質を含みませんが、血糖値は糖質の量だけに左右されるのではなく、アルコールの濃度にも影響を受けます。また、アルコールの摂取は、インスリン分泌にも影響を与えるので、どんなお酒も飲みすぎには気をつけてください。

### Q 尿酸値が高い人は、ビール以外のお酒を選べば大丈夫？

A 痛風(高尿酸血症)の原因の一つは多量の飲酒です。  
ビールは他のアルコール飲料に比べ、痛風発作の原因になるプリン体を多く含んでいますが、ビール以外でもアルコールの量が増えると、痛風発作の発症頻度が高くなります。

熱中症にご注意！

熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整がうまくできなくなると、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、気分の不快、吐き気などの症状が現れ、重症になると意識障害・けいれんなどが起こります。

◆熱中症情報に関するホームページ  
「厚生労働省 職場における労働衛生対策」◆  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anken/anzenisei02.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anken/anzenisei02.html)

熱中症の発生は7～8月がピークです。  
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

職場での熱中症の予防

①水分・塩分の補給

○のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂りましょう。

②熱中症になりにくい作業環境

○気温や湿度の高い日は無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使用しましょう。  
○高温多湿な作業場所では、連続作業時間の短縮、作業場所の変更などを行いましょう。冷房を備えた休憩場所や日陰などの涼しい場所で休憩を取りましょう。

③体調に合わせた取り組み

○通気性・透湿性の良い衣服や屋外では帽子などを着用しましょう。  
○既往歴、睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の欠食などが熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。日常の健康管理に努めましょう。

お手軽野菜料理レシピ

ミニトマトの簡単サラダ

材 料	2人分
ミニトマト	1パック
ポン酢しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
かいわれ大根	少々



- ① ミニトマトはへたを取り、凍らせておく。
- ② ①をボールに入れ、流水をかけて皮をむき、大きいものは半分に切って器に盛る。
- ③ ポン酢しょうゆと砂糖を合わせて上からかけ、常温で15分ほど置く。
- ④ 貝割れ大根は根元を落とし、食べやすい大きさに切って散らす。
- ⑤ 食べる直前に、オリーブオイルをまわしかける。

- ★一番先に作っておくと、他の料理が出来上がる頃にミニトマトが解凍されて、食べ頃になります。
- ★凍らせるのは、ミニトマトの皮を簡単にむくためなので、そのまま湯むきしても、大きいトマトを切って使ってもOKです。
- ★貝割れ大根の代わりに、せん切りにしたしその葉を飾っても彩りがよいでしょう。