

明日もきつと HEALTHY LIFE

第44号
2018年11月19日
香川県

年末年始にかけ、お酒の席が多くなる時期ですね。飲酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを発散させたりしますが、アルコール依存症や肝障害等を引き起こすなど、心身の健康を脅かすリスクもあります。お酒の適量と正しい飲み方を知って、上手に楽しくお酒と付き合しましょう。

今月の
HEALTHY 情報

お酒と上手く付き合いおう

適正な飲酒って？

1日の適正飲酒の量：ビール中瓶1本 または 清酒1合程度
週に2日休肝日をつくること

生活習慣病(糖尿病、肝障害等)のリスクを高める飲酒量：

男性は1日平均40g以上、
女性は20g以上(女性はアルコールに影響を受けやすい体質の為)

【健康日本2.1(第2次)の定義】

▶よく飲むお酒の1日のアルコール量を計算してみましょう。

ビール	清酒	焼酎	チューハイ	ウイスキー	ワイン
500ml(中瓶1本)	180ml(1合)	90ml (25度、1/2合)	350ml (7%の缶1本)	60ml (ダフル1杯)	240ml (グラス2杯)
アルコール量 20g	アルコール量 22g	アルコール量 18g	アルコール量 19g	アルコール量 20g	アルコール量 23g

家でもお店でも気をつけたい!! おつまみのポイント

おつまみは揚げ物や味つけの濃いものも多く、ついつい食べすぎてしまうこともありますよね。
おつまみだけでなく食事と一緒にお酒を楽しみましょう。

★できるだけ揚げ物避ける



★醤油等の調味料のかけすぎに注意する
★お酢を使った料理で塩分を控える



★栄養成分表示を活用し、低エネルギー、低脂質、減塩商品を選ぶようにする

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

★野菜も忘れずしっかりと



★チャック付き袋や小分けで包装されたものを選んで食べ過ぎを防ぐ

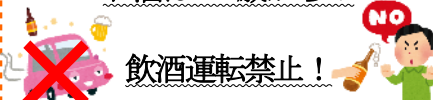


急性アルコール中毒って？

短い時間に多量の飲酒をすることにより、意識レベルの低下、嘔吐、呼吸状態の悪化など危険な状態に陥ることで、学生など若い世代やお酒に弱い体質の方はリスクが高く、死亡に至るケースも毎年発生しています。

【対策】空腹での急な飲酒でおこりやすくなるので、食事を食べながら適量をゆっくり飲酒すること。

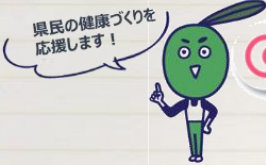
お酒は20歳から!



妊娠・授乳中の方は飲酒厳禁!

胎児の発育障害、乳児の急性アルコール中毒などを引き起こす場合があります。

かがわ健康ポイント事業がはじまります!



まいにち健康チャレンジ!
マイチャレかがわ!

2018.12/1
スタート!

健康づくりに取り組み、健康ポイントをためて、ごほうびをGETしよう!
健康ポイントをためるには・・・???



【健康ポイントのため方】

ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの
「マイチャレ (=毎日続ける私の健康づくりの目標)」の達成や、健康診断の受診や社会参加などに取り組む!



素敵なごほうびGET!

アプリでも記録シートでも
参加できます



アプリ版



記録シート版

実施期間：2018年12月1日(土)～2019年3月1日(金)

対象者：小学生以上の香川県民の方

【お問い合わせ先】
かがわ健康ポイント事業
「マイチャレかがわ」運営事務局
TEL:087-861-8139
(10:00～17:00 平日のみ)

詳しくは、添付のチラシ
または
マイチャレかがわ で検索🔍
(<https://mychale-kagawa.com>)



お手軽野菜料理レシピ

◎ごぼうのチヂミ◎

材料 (2人分)

	ごぼう	1本 (約150g)
A	小麦粉	大さじ6
	卵	1個
	水	大さじ2
	いりごま	小さじ2
	顆粒だし	小さじ1
	醤油	小さじ1
	ごま油	適量
	ねぎ	適量

ごぼうの
噛み応えで
満足感UP!



- ①ごぼうを洗い、皮を剥いてピーラでささがき状にし、アクをとるため、ごぼうを水につけておく。
- ②水からあげたごぼうとAを混ぜる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、両面をカリッと焼く。
- ④ねぎなどの薬味をのせて完成!

★コチュジャンとポン酢のピリ辛ダレなどお好みの調味料を組み合わせたタレでお楽しみください。

- *市販のささがきごぼうを使うとより簡単です!
- *お子さま向けに生地にカレー粉やチーズを混ぜるなどもオススメです♪
- *薬味やタシを変えると様々なアレンジを楽しめます◎

合言葉は「1日3食 まず野菜!」