



平成26年2月19日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆お酒のエネルギー◆◆◆

お酒には当然アルコールが含まれていますが、アルコールは1gあたり7kcalなので、アルコール度数が高いものほどエネルギー(カロリー)も高くなります。ただ、アルコールは体温を上げたり、血行の促進に使われるので体脂肪にはならないと言われています。ということは、アルコールだけでは太らないのです。でも、日本酒やビール、ワイン、カクテルなどは、アルコールとともに糖質も含んでおり、飲みすぎると糖質が体脂肪となるので太ってしまいます。また、アルコールが体温上昇などに使われているときは、体内の糖質や脂肪が使われずに残ってしまい、やせられません。だから結果的に、お酒を飲みすぎるとメタボになることが多いのです。

お酒を飲むときは、胃腸や肝臓への負担を減らすため、おつまみを適度に食べることも重要です。

しかし、このおつまみが、油や塩分をたくさん含むものも多いので、上手に選ばないと、こちらもメタボにつながってしまいます。

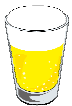
夜遅くまで飲んでいると、その後すぐ眠ることになり、体脂肪が蓄積しやすくなります。朝ごはんも食べられない場合もあるかもしれませんが、朝食を抜くと、体は脂肪を溜めようとするので、さらに太りやすくなってしまいます。

お酒は「百薬の長」という言葉どおり、適量を守れば、ストレス解消になり、リラックス効果もあります。ゆっくりと味わいながら楽しく飲むように心がけましょう。

肝臓では、アルコールを体に害がないように分解しています。毎日飲む習慣のある方は、1週間に1日か2日は飲まない日を設けて、肝臓を休ませてあげてください。

お酒のエネルギー

- ビール 350ml 缶 140kcal
- 日本酒 1合 200kcal
- 焼酎コップ 1杯 250kcal
- ウイスキーダブル 1杯 150kcal
- グラスワイン 1杯 100kcal
- 烏龍ハイ 1杯 90kcal



おつまみのエネルギー

- 冷奴 100kcal
- もろきゅう 20kcal
- 焼き鳥 1本 100kcal
- 枝豆 50kcal
- からあげ 300kcal
- ギョーザ 300kcal



◆◆◆イベント情報◆◆◆

参加費無料!

東讃保健福祉事務所では、うつ予防のために“**笑いヨガの実演を交えた講演会**”を開催します。こころが元気になって、ストレスの多い毎日を乗りきれるよう、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時：平成26年3月9日(日) 13:30 ~ 16:00

場所：東かがわ市交流プラザ 多目的ホール (東かがわ市湊 1806-2)

演題：「**前向きに生きる(ポジティブシンキング) ~笑いヨガ体験とこころの健康づくり~**」

講師：内科・心療内科医師 中瀬勝則 先生 (日本笑い学会四国支部講師・笑いヨガ認定リーダー)

申込：3月6日(木)までにお電話でお申込ください。定員になり次第、締め切ります。

TEL 0879-29-8263

担当：保健対策課 田村・中村



◆◆◆**違法ドラッグは 買わない、使わない、かかわらない。**◆◆◆

平成 26 年 2 月初め、福岡市の中心部で、乗用車が暴走し計 15 人が重軽傷を負った事故は、運転していた男らが「脱法ハーブを吸っていた」と供述し、改めてその危険性を見せつけました。

本県でも、平成 25 年 6 月、高松市内で試買した脱法ハーブ 5 製品全てから薬事法で販売が禁止されている「**指定薬物**」が検出されたことを公表しました。

「**合法ドラッグ**」「**合法ハーブ**」「**脱法ドラッグ**」「**脱法ハーブ**」と称して販売されている製品であっても、麻薬や覚せい剤と同じく健康被害のおそれがある物質が含まれている場合があります。使用することは非常に危険です。絶対に使用しないでください。



- 販売されていた5製品のうちの1つ。
- 内容物は、乾燥植物片3g入り。
- 直ちに販売店を調査したところ、すでに閉店していた。

決してハッピーエンドはない、

甘い罠。



その結末、知っていますか。

2 月は、香川県薬物乱用防止広報強化月間。

おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

菜の花ごはん

材 料	2人分
菜の花	1/2束
卵	1個
ワカメごはんの素	適量
ごはん	1合



作り方

- ① 菜の花は熱湯に入れ、塩ゆでして冷水に取り、水気を絞って細かく刻む。
- ② 卵はお好みの味で炒り卵にしておく。
- ③ 炊きたてごはんにはワカメごはんの素、菜の花、炒り卵を混ぜる。

春らしいごはんです。
菜の花はお浸しやあえ物だけでなく、炒め物でもおいしいです。