



## テーマ：お酒との上手な付き合い方

過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

お酒に含まれるアルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、飲みすぎるといろいろな臓器に病気が起こります。今回は、お酒の適量と健康を守るための12の飲酒ルールをご紹介します。

## お酒の適量は、お酒に含まれる純アルコール量で決まります！

1日あたりの適量は、純アルコール量20g程度(右表の量)です。女性、高齢者、赤型体質(※)の人は、これよりも少ない量が推奨されています。

(※) 赤型体質は造語で、少量の飲酒で顔の赤くなる体質を指します。

### ◆お酒に含まれる純アルコール量の計算方法 (5%のビール500mlの場合)

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{量 (mL)} \\ \hline 500\text{ml} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{濃度 (度数/100)} \\ \hline 0.05 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{比重 (0.8)} \\ \hline 0.8 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline 20\text{g} \\ \hline \end{array}$$

ビール	中瓶1本 500ml
焼酎	0.5合 90ml
日本酒	1合 180ml
ワイン	グラス2杯 200ml
ウイスキー	ダブル1杯 60ml
チューハイ	缶1本 350ml
梅酒	コップ1杯 180ml

## 健康を守るための12の飲酒ルール

<b>1. 適量を楽しみましょう</b> 1日あたりの適量は、純アルコール量で20g程度とされています。上記の適量を参考に楽しみましょう。 	<b>2. 女性や高齢者は少なめに</b> 女性や高齢者は、中年男性に比べるとアルコールの害を受けやすいと言われています。 	<b>3. 赤型体質は少なめに</b> ビールコップ1杯程度の少量の飲酒ですぐ顔が赤くなる体質の人は、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。 	<b>4. たまに飲んでも大酒はNG</b> 飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり、依存を進行させたりします。 
<b>5. 食事と一緒にゆっくりと</b> 空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、悪酔いや場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。 	<b>6. 寝酒は極力控えよう</b> 寝酒は、少量でも睡眠の後半部分に影響を与え、睡眠の質の低下を招きます。 	<b>7. 週に2日は休肝日を</b> 習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。 	<b>8. 薬の治療中はノーアルコール</b> アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、精神安定剤と一緒に飲むと互いの依存を早めてしまいます。 
<b>9. 入浴・運動・仕事前はNG</b> 飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、飲酒は運動機能や判断力を低下させます。 	<b>10. 妊娠・授乳中は禁酒を</b> 少量の飲酒でも胎児に低体重・奇形・脳障害などの影響を残すことがあります。また、母乳に移行し、乳児の発達を阻害します。 	<b>11. 依存症者は生涯断酒</b> 依存症は、長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神・身体依存をきたす病気です。唯一の回復方法は断酒を続けることです。 	<b>12. 定期的に健診を</b> 定期的に肝機能検査を受けましょう。また、赤型体質で習慣飲酒者(週3日以上、1日1合以上)は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。 

## いのちを支える、こころの健康のために… ～3月は自殺対策強化月間です～

ふくおか自殺予防ホットラインの電話回線を増設しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、さまざまな困難や危機にあって、生きることがつらいと感じている方のための臨時的な電話相談窓口です。どうぞおひとりで悩まず、その苦しい気持ちを私たちに聞かせてください。

専用電話

☎ 0120-020-767

対象者：福岡県にお住まいの方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、生きることがつらいと感じている方

開設時間：平日 16:00～翌日 9:00  
休日 9:00～翌日 9:00

通話料：無料



【その他の自殺予防相談窓口】 ※通話料がかかります

ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間 365日対応
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
北九州いのちの電話	☎093-653-4343	24時間 365日対応
いのちの電話インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa.org/soudan.php">https://www.inochinodenwa.org/soudan.php</a>	メール相談
北九州市自殺予防こころの相談電話	☎093-522-0874	平日 9:00～17:00
福岡市自殺予防相談	☎092-737-1275	平日 10:00～16:00
自死問題支援者法律相談(福岡県弁護士会)	☎092-741-3210	平日 9:00～16:00

# 旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー182kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.8g



[1人分] エネルギー290kcal 塩分 1.0g 食物繊維 1.3g

## 豆苗の豆腐チヂミ風

### 【材料】(4人分)

木綿豆腐	…1丁	《タレ》	
豆苗	…40g(約1/2袋)	ぼん酢	…大さじ2
卵	…1個	コチュジャン	…小さじ1
小麦粉	…大さじ4	白いりごま	…小さじ2
塩こしょう	…少々		
ごま油	…大さじ1		

### 【作り方】

- ① 豆腐は1cm幅になるように8等分に切り、キッチンペーパーで水気を切る。塩こしょうで下味をつける。
- ② 豆苗は1cmの長さに切り、卵と一緒に混ぜる。
- ③ 豆腐に小麦粉をまんべんなくまぶし、余分な粉をはらったら、②の卵液につける。
- ④ 熱したフライパンにごま油を引き、豆腐を並べて焼く。きつね色になったらひっくり返して、同様にきつね色になるまで焼く。
- ⑤ タレを混ぜ合わせ、上からかける。

## 豆苗



旬：3～5月（露地栽培）

えんどうの若い芽を食べる野菜です。水耕栽培したものが1年を通して出回っています。抗酸化力の強いβ-カロテンやビタミンCも多く含むので、がん予防の働きが注目されています。骨の形成に役立つビタミンKも多いことから、骨粗鬆症予防効果も期待できるでしょう。

**選び方**：◎鮮やかな緑色でみずみずしく張りがあり、根に透明感があるものを選びましょう。

**保存方法**：パックのまま冷蔵庫の野菜室へ。早めに食べきりましょう。※水耕栽培による根付きのタイプは、種から上の部分を切り落とした後、スポンジをトレイに移して水で湿らせておけば再び発芽します。

## 春雨とスナップえんどうのピリ辛中華煮

### 【材料】(2人分)

牛こま切れ	…150g	A	ごま油	…大さじ1
春雨	…30g		輪切り唐辛子	…小さじ1/2～
スナップえんどう	…10本		生姜チューブ	…1～2cm
		B	水	…1カップ
			酒	…大さじ1/2
			醤油	…小さじ1
			オイスターソース	…小さじ1
			鶏がらスープの素	…小さじ1/2
			砂糖	…小さじ1

### 【作り方】

- ① 春雨は半分にとっておく。スナップえんどうは筋を取っておく。
- ② フライパンにAを熱し、香りが立ったら、牛肉を入れて炒める。牛肉の色が変わったらBを加える。
- ③ 沸騰したら春雨を加えてサッと混ぜる。春雨に火が通ったら、スナップえんどうを入れて蓋をし、中火で3分ほど煮込む。
- ④ 蓋を取り、煮汁が半分になるまで煮詰める。

## スナップえんどう



旬：4～5月

抗酸化作用の高いビタミンCが比較的多く、がん予防や老化の抑制などに効果を発揮します。また、β-カロテンも含まれており体内でビタミンAに変わって皮膚や粘膜を守るので、美肌効果や抗酸化作用が期待できます。

**選び方**：◎豆が成長しすぎずすんなりとして、さやに張りがあるもの、緑色が淡いものを選びましょう。

**保存方法**：ポリ袋に入れて冷蔵保存するか、新鮮なうちにさっとゆで、水気を切って保存袋に入れて冷凍しましょう。※どんな豆も収穫された瞬間から鮮度が落ちます、いずれにしても早めに使い切りましょう。