

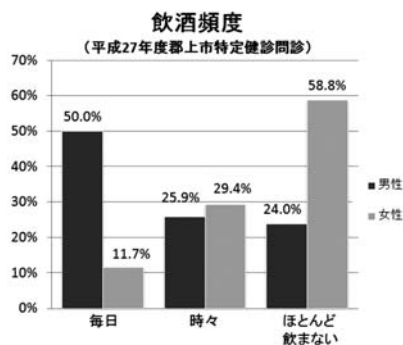
飲酒と健康



新しい年を迎え、何かと飲酒の機会が多くなり、楽しみにしている人もたくさんいらっしゃると思います。そんなときに耳の痛い話になりますが、市の健康づくり計画では「適切な飲酒量を守り、楽しくお酒をたしなむことができる姿」Ⅱ「適正飲酒」を推進しています。



● **男性の2人に1人は毎日飲酒**
平成27年度の郡上市特定健診問診結果では、毎日飲酒の習慣がある人は、男性50%、女性11.7%となっています。また、毎日2合以上の飲酒をする人は、男性16.6%、女性1.6%となっています。

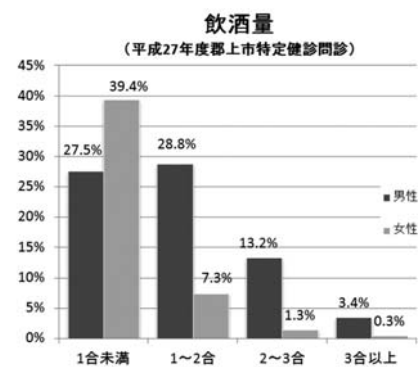


● **こころの健康づくり「飲んで忘れよう」は逆効果**
「飲めばイヤなことも忘れられる」と思いがちですが、アルコールは「イヤな記憶」を刻み込むということがわかってきました。



● **寝酒は睡眠の質を悪くする**
寝つきを良くしようと飲むアルコールは、かえって睡眠の波を分断させ、良い睡眠がとれません。

● **一定量を超えると生活習慣病のリスクが高まる！**
毎日の飲酒量が2合以上続くと肝臓病、すい臓病、糖尿病、高尿酸血症(痛風)、高血圧、脳出血など生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。飲酒状態によっては転倒や転



落などの外傷のリスクも高まります。

● **1日20グラム以下が適量**
厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20グラム程度、女性や高齢者はさらに少なくすべきであると推奨しています。

純アルコール20gを飲料に換算すると...

ビール	500ml
日本酒	1合
焼酎	0.6合
ワイン	180ml
缶チューハイ	520ml

適正飲酒の十か条

- 一、談笑し楽しく飲むのが基本です
- 二、食べながら適量範囲でゆっくりと
- 三、強い酒薄めて飲むのがおススメです
- 四、つくろうよ週に2日は休肝日
- 五、やめようよきりなく長い飲み続け
- 六、許さない他人への無理強い一気飲みは危険です
- 七、アルコール薬と一緒に飲む授乳期は要注意
- 八、飲まないで妊娠中と入浴
- 九、飲酒後の運動・入浴
- 十、肝臓など定期検査を忘れずに

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
明宝支部(みのり学級)

健康づくりは減塩から

☑お雑煮の作り方や味つけは各家庭で違いますが、由来を調べると年神様にお供えした餅や野菜を、元旦に井戸や川から汲んだ「若水」で煮込み、食べたのが始まりと言われています。家族や親戚が集まるお正月に行事や食文化が伝わるといいですね。

◎ お雑煮 (4人分) ◎

1人分: エネルギー 250kcal、塩分相当量 0.9g

煮干し.....15g
昆布.....10cm
水.....700cc
ごぼう.....40g
にんじん.....20g
白菜.....60g
かまぼこ.....1枚
もち.....100g
しょう油.....大さじ1.5
かつお節.....少々

《つくり方》

- ①煮干しの腹と頭を取って水に浸しておき、昆布も汚れをふき取り、数カ所切れ目を入れて一緒に浸す。
- ②①を火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、2～3分沸かし煮干しも取り出す。
- ③ごぼう、人参はさがき、白菜はざく切りにし、だし汁で煮てしょう油で味付けする。
- ④もちを焼き、お椀に入れ、汁を入れてかまぼこかつお節をのせる。

～食改川柳～ 丸や角 もちの形に 伝わる文化

