

健康へのみちしるべ 健康福祉部健康課



宴会シーズンを迎えました。

この時期は、飲みすぎてしまいがちになります。飲むと赤くなるのは、アルコールの分解過程でできる「アセトアルデヒド」という猛毒物質の作用によりです。これを分解する酵素ALDH2の働きによって3つのタイプの人に分けることができます。

分解酵素が全く働かない人

日本人の1割以下。ほんの少し飲んだだけでアセトアルデヒドの害が直撃し、頭痛、吐き気、動悸などに襲われます。注がれなくても飲まないでおきましょう。全然飲めないタイプです。

分解酵素が一部だけ働く人

日本人の3〜4割。飲むと赤くなりますが習慣的に飲むうちに量が増えていく人もいます。アセトアルデヒドの分解が遅いため臓器に害を受けやすく、食道がんを例にとると赤くならないタイプの人に比べ発症率が高いといわれています。基本的にお酒に弱いタイプといえます。

分解酵素がフルに働く人

日本人の5〜6割。飲んで

悪酔いしにくいいため、飲む量が増えやすく飲酒に関連した病気や依存症になりやすいです。飲みすぎ注意のタイプです。

爽快期・ほろ酔い期に留めよう

酔いにはステージがあり、(図表1) 爽快期に留めておくことが基本ですが、許容できるのはほろ酔い期までです。その範囲にとどめると、長く健康的にお酒を楽しむことができます。

飲んだ時こそしっかり水分補給

アルコールには利尿作用があり、飲めば飲むほど脱水症状を

起こしやすくなります。目安としてはトータルで飲んだお酒の量と同量以上の水分をとることが理想です。

男性の2人に1人は毎日飲酒

平成29年度の郡上市特定健診結果では、毎日飲酒の習慣がある人は男性47.2%、女性12.4%。また、そのうち毎日2合以上の飲酒をする人は男性26.3%、女性9.5%となっています。

1日20g以下が適量

厚生労働省の指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコール20g程度で女性や高齢者はさらに少なくするべきと推奨しています。

図表1 酔いのステージ 出典：アルコール健康医学協会

ステージ	酒量	良いの状態
爽快期	ビール中びん(〜1本) 日本酒(〜1合) ウイスキーシングル(〜2杯)	さわやかな気分になる・皮膚が赤くなる・陽気になる・判断力が少し鈍る
ほろ酔い期	ビール中びん(1〜2本) 日本酒(1〜2合) ウイスキーシングル(3杯)	ほろ酔い気分になる・手の動きが活発になる・抑制がとれる・体温が上がる・脈が速くなる
酩酊初期	ビール中びん(3本) 日本酒(3合) ウイスキーダブル(3杯)	気が大きくなる・大声でなりたいてる・怒りっぽくなる・立てばふらつく
酩酊期	ビール中びん(4〜6本) 日本酒(4〜6合) ウイスキーダブル(5杯)	千鳥足になる・何度も同じことをしゃべる・呼吸が速くなる・吐き気、嘔吐がおこる
泥酔期	ビール中びん(7〜10本) 日本酒(7合〜1升) ウイスキーボトル(1本)	まともに立てない・意識がはっきりしない・言語がめちゃめちやになる
昏睡期	ビール中びん(10本超)日本酒(1升超) ウイスキーボトル(1本超)	揺り動かしても起きない・大小便が垂れ流しになる・呼吸はゆっくりと深い・死亡することも

純アルコール20gを飲料に換算すると...

ビール(5%)	500ml	(ロング缶)
日本酒	180ml	(コップ1杯)
焼酎(25%)	100ml	(3倍希釈でコップ約3杯)
ワイン(12%)	200ml	(グラス約2杯)
缶チューハイ(5%)	500ml	(ロング缶)

つくっておい! たべておい!

健康づくりは減塩から

～あのみ こんのみ うす味で～



たーんとくん

郡上市食生活改善推進員協議会
美並支部(にんじん学級)

大根の根にはビタミンCが多く、免疫力を高める食材と言われます。冬大根はみずみずしくて甘みが強く、地味噌やチーズとの相性も良いです。大根を薄切りにする時、輪切りか縦切りにするかによって違った食感が楽しめます。

◎ 大根と鮭の重ね焼き (4人分) ◎

- 大根..... 9cm(320g)
- 鮭フィレ..... 240g
- 自家製みそ(米こうじ味噌).... 小さじ1
- スライスチーズ..... 2枚
- 小麦粉..... 適宜
- 卵..... 1個
- パン粉..... 適宜
- サラダ油..... 適宜
- (付け合せ)
- キャベツ、きゅうり、トマトなど

《つくり方》

1個人分：エネルギー 230kcal、塩分相当量 0.5g

- ① 大根は輪切りスライスに12枚切り、半日ザルに広げ水分を飛ばしておく。
- ② 鮭は薄くそぎ切りにする。チーズは1/2枚に切っておく。
- ③ 大根の片面に味噌を塗り、そぎ切り鮭をのせ、大根、スライスチーズ1/2枚をのせ大根で挟み込む。同様のものをあと3つ作る。
- ④ サイドウィッチのようになった③に小麦粉、とき卵、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンに少し多めのサラダ油を熱し④を入れ両面を焼き、蓋をして中火にし、蒸し焼きにする。

