

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議

《ニュースレター 第4号》

(令和2年8月 発行)



暑い日が続いていますが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取り組みを進めていただきありがとうございます。

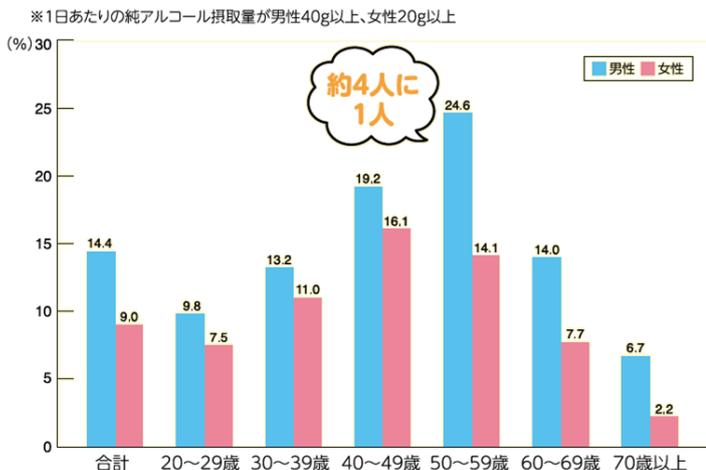
さて、8月のテーマは『飲酒』です。

コロナ感染症が蔓延し、「オンライン飲み会」等がブームになりました。オンライン飲み会は、自宅でくつろぎながら、遠方の仲間とも気軽に楽しめるといったメリットがある反面、時間を気にせず飲めるため、ダラダラと飲んでしまい、気がつけば飲み過ぎているといったこともあります。

適量のお酒は、リラックスや円滑なコミュニケーションなどの良い面もあります。一方で、過度の飲酒はアルコール依存症や肝障害などの疾患の原因となるほか、社会問題を引き起こすことがあります。談笑しながら、楽しく上手にお酒と付き合みましょう。

飲酒の現状

【府民の現状】



生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は男女ともに**40~50歳代**が高い状況です。特に50歳代男性は約4人に1人が高い状況です。

Check

あなたの飲酒量をチェックしてみませんか？

SNAPPY-CAT 飲酒チェックツール
https://www.udb.jp/snappy_test/

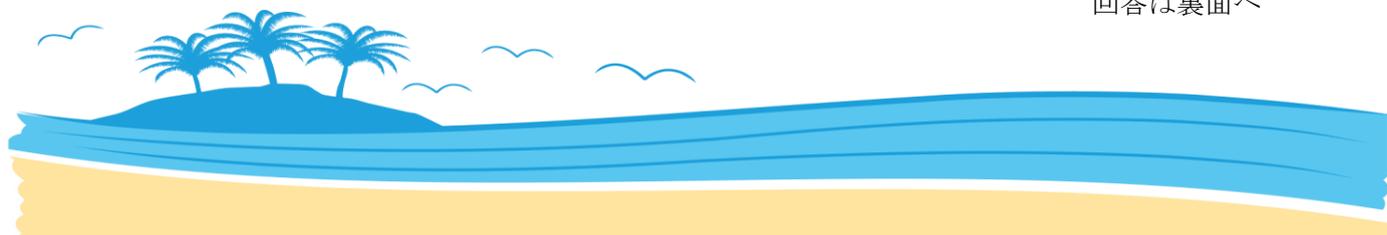
Q.

晩酌にビールを1本飲むなら、次のおかずのうち、どれを減らすのがよいでしょう？

- ①チキンソテー
- ②ほうれん草のお浸し
- ③ポテトサラダ



回答は裏面へ



お酒のたしなみ方

適量の目安

お酒の種類 (目安量)	ビール (500ml)	清酒 (1合)	ウイスキー (ダブル1杯)	焼酎 (1/2合)	ワイン (2杯弱)
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g

※参考/純アルコール量の計算式

飲んだ量(ml)×0.8%(アルコールの比重)×アルコール濃度(%)÷100=摂取量(g)

※純アルコール量とは、アルコール飲料に含まれている純粋なアルコール量のことで、通常グラム(g)で示されています。

アルコールの適量は“朝まで残らない量”です。

健康な人が1時間に分解出来るアルコール量は、体重1kg当たり約0.1gです。

例えば、体重60kgの場合、0.1g×60kg=1時間に処理できる量が約6g。

3時間で処理できる量は6×3=18gとなります。3時間で処理できる量が適量です。

厚生労働省は「節度のある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで約20g程度としています。

ただし、女性は男性よりも代謝力が低いいため、適量も少なくなります。

適量の2倍飲むと、処理する時間が約6時間となり、肝臓は朝までアルコール処理のために働くこととなります。翌日の体調に影響が出ない範囲(=適量内)で楽しみましょう！

※脂肪ではアルコールの代謝ができないので、体脂肪量の多い人は体重が多くてもアルコールを代謝できる量は増えません。



お酒を飲む時は
自分のペースを守り、適量にしよう！

お酒を飲む時は食事と一緒に

胃腸への刺激をゆるめ、アルコールの吸収をゆっくりとするために、お酒を飲む時には食事とチェイサー(お酒と交互に飲む水のこと)を忘れずに、自分のペースを守りましょう。

ポイント① たんぱく質をとる

肝臓を守るためにも、肉・魚・卵・大豆製品のいずれか1品は添えましょう。

ポイント② 食物繊維をとる

血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするので、野菜や海藻、きのこ類を必ずとりましょう。

ポイント③ 脂質は控えめに

脂質の多いおかずは高カロリーです。揚げ物や炒め物だけでなく、マヨネーズベースのサラダ(ポテトサラダ等)は脂質が多いので注意しましょう！

答えはこちら



チキンソテー ○



ほうれん草のお浸し ○

ポテトサラダは要注意！



答え.③

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 食環境部会
京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係
Tel:0771-62-4753

