



みんなの健康だより



令和5年12月号
八尾市保健センター

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月は『アルコール』🍷🍷をテーマにお届けします。

ストレスを和らげたり、気持ちをリラックスさせるためにお酒を飲まれることもあるでしょう。しかし過度な飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害、社会問題の原因となります！お酒と上手に付き合しましょう。

また、健康への悪影響を最小化するなら飲酒量はゼロが良い！現在お酒を飲まれていない方は、その状態を継続して健康管理しましょう！

Question

どれくらい飲酒すると**生活習慣病※1**の**リスク**が高まるのかな？

(※1)運動不足、偏った食事、タバコ、過度の飲酒、ストレスなどの様々な不健康な生活習慣が積み重なっておこる病気。例えば、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病など。



Answer

生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量は、平均純アルコール摂取量で、

男性 40g以上、女性 20g以上です！



女性は、

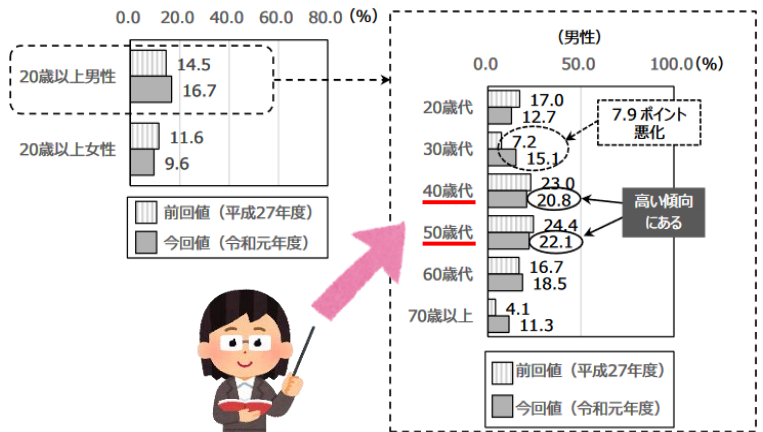
- アルコール分解(代謝)酵素の働きが男性よりも弱い
- 体内の水分量が男性より少ない
- 女性ホルモンにより、アルコールの影響をうけやすい

という理由から、男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、少量の飲酒でも注意が必要です。また、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児・乳児に悪影響を与えます。妊娠中や妊娠しようとしている女性、授乳をしている女性は、飲酒を避けましょう。



65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です(1日純アルコール20gまで)。高齢者では、若年者と比べて、体内の水分の占める割合が低く、同量の飲酒でアルコール血中濃度が増加しやすいです。そのため少量の飲酒でも飲酒の影響を受けやすくなります。フレイル(心身機能が低下し、介護の必要性が高くなっている状態)や認知機能・骨密度の低下にもつながるため、注意が必要です。

《生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合》



令和元(2019)年度市民アンケート調査



八尾市では40歳代、50歳代の男性の**約20%**が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していると分かっています！！

純アルコール20g(1合)とは？

※アルコール度数(%)は一般的な目安です。

ビール	ワイン	日本酒	焼酎(25度)	ウイスキー	缶チューハイ
度数：5% 量：500ml	度数：14% 量：180ml	度数：15% 量：180ml	度数：25% 量：110ml	度数：43% 量：60ml	度数：7% 量：350ml

参考：あなたが決める、お酒のたしなみ方(厚生労働省)

普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう！

*アルコールの比重

計算式

$$\text{お酒の量} \text{ ml} \times \left(\frac{\text{アルコール度数} \%}{100} \right) \times 0.8 = \text{純アルコール量} \text{ g}$$

ポイント その日飲む分だけ買う、冷やしておくなどの工夫をしましょう！

裏面で飲酒ルールもチェック



健康を守るための12の飲酒ルール

重要!

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
※1ドリンクとは純アルコールで10g
2. 女性・高齢者も少なめに
3. 赤型体質も少なめに
※赤型体質…少量の飲酒後に顔が赤くなる体質のこと
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事を一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を

引用：正しいお酒との付き合い方
(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター)

アルコールは高エネルギー物質!?

『糖質ゼロ』と表記された飲料もありますが、アルコール自体が1gで**7kcalの高カロリー物質**です!また、お酒自体のカロリーだけでなく、お酒と一緒に食べるつまみが脂っこいものであったり、アルコールによって食欲が亢進したりすることも肥満につながる要因です。飲酒は**血圧上昇や中性脂肪の増加などにも関連**します。定期的に健康診断の検査結果を確認しましょう!



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

成人を対象とした各種健(検)診の詳細については八尾市ホームページをご確認ください。



『成人を対象とした各種健(検)診』
二次元コード

保健師活動 紹介コーナー

自治振興委員会にて
1月に開催される健診について説明



アリオ八尾情報発信コーナーにて
健康に関する情報をお届け

それぞれの地区の健康課題に合わせた
健康教育や普及啓発活動を実施



マルシェで
血管年齢測定

高齢者講演会

かんたん♪

血糖コントロールレシピ

切り干し大根のチャプチェ風

春雨の代わりに切り干し大根を使うことで糖質控えめなチャプチェになります。

栄養価(1人分)

エネルギー:208kcal 炭水化物:9.1g
食物繊維:1.6g 食塩相当量:1.5g



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	120g
にんじん	20g
ピーマン	20g
切り干し大根	10g
焼肉のたれ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ1

作り方

- ①切り干し大根は水に漬けて戻し、水気をしっかり絞る。
- ②豚肉は3cmの長さに切り、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ③ボウルに豚肉と焼肉のたれを入れて揉み込む。
- ④ゴマ油をフライパンに入れて中火にかけ、豚肉とにんじんを加えて炒める。
- ⑤にんじんがやわらかくなったら、ピーマンと切り干し大根を加えて炒める。
- ⑥しょうゆを回し入れ全体に炒め合わせたら完成。