

みんなの健康だより

令和7年度 Vol.3

発行:八尾市健康推進課

今回はR8年1月発行予定



八尾市健康推進課が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』。バックナンバーはこちらから
(八尾市ホームページ)



見直してませんか？お酒との付き合い方



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。楽しみやストレス解消法の1つとしてお酒を飲むこともありますが、実は少量であっても健康リスクを高めると言われています。八尾市は全国に比べて、男女ともに毎日お酒を飲む人が多い傾向があります。この機会にお酒との付き合い方について考えてみましょう！

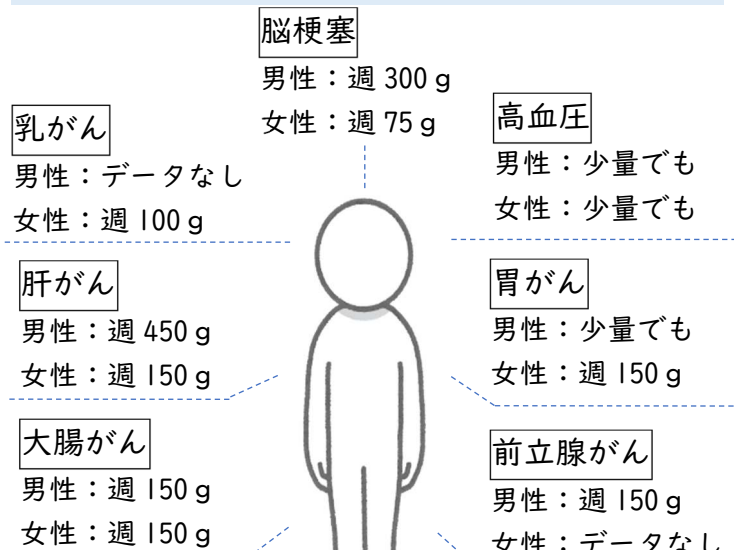


知っておきたい！お酒のこと



お酒の飲み過ぎは肝臓だけでなく、全身の臓器や血管を傷付けます。また肥満や血圧の上昇を招き、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に繋がることがあります。さらに、ケガや他人とのトラブルが発生したり、アルコール依存症に陥ることもあります。

発症リスクと飲酒量（純アルコール量）



厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより

今日から実践！飲み過ぎを防ぐSTEP！

STEP1:自分の飲酒量を見直そう



生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は男性 40 g 以上/日、女性 20 g 以上/日とされています。まずは、自分の飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。『アルコールウォッチ』では、飲んだお酒を選ぶと純アルコール量と分解時間のチェックができます。



厚生労働省

「アルコールウォッチ」

純アルコール量 20 g（1合）とは？

※アルコール度数(%)は一般的な目安です。



ビール

度数：5%
量：500ml

ワイン

度数：14%
量：180ml

日本酒

度数：15%
量：180ml

焼酎(25度)

度数：25%
量：110ml

ウイスキー

度数：43%
量：60ml

缶チューハイ

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）

純アルコール量計算式 お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8＝純アルコール量（g）

（例）アルコール度数5%のロング缶ビール（500ml）を飲んだ場合 ... $500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$

STEP2:飲み方を工夫し、飲酒量(純アルコール量)を減らそう



年齢、性別、体質によっても、飲酒の影響は異なります（裏面参照）。あらかじめ量を決めて飲む、飲酒前・飲酒中に食事をする、飲酒の合間に水・炭酸水を飲む、一週間のうちで飲まない日を設けるなど、自分に合った方法を見つけましょう。



お酒の影響を受けやすい3つの要因

飲酒による影響には個人差があり、それぞれ受ける影響が異なります。

① 年齢

高齢者は体内の水分量の減少等で若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の機能の低下、高血圧等の健康問題のリスクが高まる可能性があります。

② 性別

女性は、一般的に男性より体内の水分量や、分解できるアルコール量が少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

③ 体質

体内の分解酵素の働きの強弱などは個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

参考：厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」

～毎年11月14日から12月末までは「糖尿病予防集中キャンペーン」～

八尾市民の約3人に2人は血糖値が高いことが分かっており、糖尿病予防対策の強化期間として、11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて糖尿病対策を進めています。今回のテーマ「アルコール」についても糖尿病と関連があり、過剰なアルコール摂取は、血糖値が上昇する可能性があり、加えて食べすぎ、飲みすぎはカロリー過多になり、さらに血糖値が上昇する原因になります。血糖値が高い状態（高血糖）が長く続くと、『糖尿病』を引き起こし、全身の様々な臓器（目や腎臓、神経など）が障害され、動脈硬化の原因となります。糖尿病をはじめ、生活習慣病の予防は食事・運動習慣の見直しや改善が大切です。ご自身の身体の状態（血糖値など）を知るために、1年に1度健診を受けましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりサポートネット」

保健師活動 紹介コーナー

特定健診の結果説明会を実施



給食サービスで握力測定



健康ウォーキングに参加



ハルディックウォーキングに参加



かんたん！
血糖コントロールレシピ

おからのバナナスコーン

材料（2人分）

バナナ	0.5本
おからパウダー	20g
米粉	10g
★ベーキングパウダー	1.3g
卵	0.5個（余りは表面に塗る）
無調整豆乳	30ml
サラダ油	大さじ1/2（7.5g）
砂糖	5g
塩	ひとつまみ

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② バナナをフォークで潰す。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加え、フォークで卵白を切るようによく混ぜる。
- ④ ③に★を加えて木べらでまとまるまで混ぜる。
- ⑤ 生地を8等分してスプーンですくい、クッキングシートを敷いた天板に並べる。卵液が残ったら生地の表面にスプーンで塗り、予熱したオーブンで20分程度焼く。



ポイント おからパウダーは小麦粉に比べて糖質が少なく、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、イソフラボンなどの栄養素が豊富です。食物繊維は満腹感を得やすく、血糖値の上昇を緩やかにする効果あり！