



# みんなの健康だより



令和3年12月号  
保健センター保健師

こんにちは！保健センター保健師が毎月、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』を発行しています。今月のテーマは『お酒は適量にしましょう』です。

コロナ禍で環境の変化からストレスが生じ、お酒で解消している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。適度な飲酒はストレス解消法の1つとして有効ですが、飲みすぎは様々な面で身体にとって悪影響となります。年末年始に向けて、お酒を飲む機会が増えるかもしれない今、お酒との付き合い方を見直してみましょう。

## あなたの普段の飲酒量は適正ですか？

普段の飲酒量がどのくらいか振り返ってみましょう！適度な飲酒は日本酒換算で1日平均1合以内です。

	～節度ある適度な飲酒～
	～生活習慣病のリスクを 高める飲酒量～
	～危険な多量飲酒～ 事故や様々な社会問題を引き起こし、 アルコール依存症にもつながります。

★ 飲むなら1日これくらいまで ★  
【日本酒1合(180ml)相当】



ビールなら中瓶 1本 500ml  
チュウハイ(7%)なら 1缶 350ml

※女性や65歳以上の方はこの量の半分が目安になります。  
※元来飲む習慣がない人やお酒を止めた人は、あえてお酒を飲む必要はありません。  
※妊娠中や授乳中、未成年の方も飲酒はやめましょう。

## どうして多量飲酒は良くないのか

### ★ 身体への影響 ★

肝炎、肝硬変、痛風、脳卒中、脳の萎縮、認知症、急性アルコール中毒、ガン、糖尿病など

### ★ 精神症状 ★

イライラ、不眠、不安、うつ症状、幻覚、妄想、アルコール依存症など

### ★ 社会・家庭の問題 ★

人間関係や家庭内のトラブル、事故、暴力など



## お酒を減らす工夫をしてみましょう

お酒の量が多いかなと思った方は、この機会にお酒を減らす作戦を立ててみましょう！

例えば…

- ・自宅に酒類を「買い置き」しない
- ・飲む（飲み過ぎてしまう）場所を避ける
- ・酒席は断るか、早く引き上げる
- ・飲んだ量を計算する

※節酒の目標は上記の適正量を参考にしましょう。  
ただし、無理な設定はせず、達成可能目標から始めることをお勧めします。



## 定期的に健診を受けて身体の状態をチェックしましょう

特定健診等では肝機能の他、身体の状態（問診・身体計測・尿検査・血圧測定・診察・血液検査）を知ることができます。40歳以上の方は年に1回、特定健診等を受けられます。ご加入の保険者へお問い合わせください。

受診券をお持ちの方は下記よりご確認ください！

★ 市のホームページ

八尾市成人を対象



で検索！



← QRコード

【お問い合わせ先】

八尾市保健センター

電話：072-993-8600

FAX：072-996-1598

メール：gankenshin@city.yao.osaka.jp

⇒「成人を対象とした各種健（検）診」からご確認ください。

# 未成年者の飲酒はみんなで防ごう

未成年者の飲酒のきっかけは冠婚葬祭や家族と一緒にという場面が多いです。年末年始、お酒を飲む機会が増えるかもしれませんが、未成年者の飲酒はみんなで防ぎましょう。

## 未成年の飲酒が良くないのは…

『法律で禁止されているから』だけでなく、**こころや身体の発達や健康に大きな影響を及ぼすから**です！



### 脳への影響

発達途上の脳は、大人の脳と違ってアルコールの影響を受けやすく、脳の神経細胞が壊され、萎縮（縮み）が早く進みます。学習能力や集中力、記憶力に影響をおよぼします



### 身体への影響

身体も、発達途上においてはアルコールを分解する働きも未完成なため、短期間で肝臓をはじめ様々な臓器に障害を起こす危険性が高くなります。



### 性機能への影響

アルコールは男性の生殖器の発達を妨げる危険があります。女性の場合には生理不順や無月経になることがあります。



### 依存症になりやすい

アルコールには強い依存性があります。10代から飲酒していると、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります

大阪府リーフレット「あなたの飲酒大丈夫？」「若者とお酒」「アルコール問題で困っている人のために」参照

## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム



# お酒を飲むときにおすすめの食べ物



### ビタミン・ミネラルの豊富な食品

アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいので、それらの豊富な野菜類などを多くとることを心がけましょう。お酒のおつまみは、濃い味付けのものが多くので塩分控えめの野菜料理や果物等がおすすめです。



### 良質なたんぱく質を含む食品

たんぱく質を多く含む食品は、胃での消化に時間がかかるためアルコールの吸収を緩やかにしてくれます。また、肝臓の働きを高め、アルコールの分解を促進するために必要です。チーズ等の乳製品、枝豆、刺身、豆腐、卵焼き等がおすすめです。揚げ物などエネルギーの高いものの摂りすぎは、カロリーオーバーになりがちなので気をつけましょう。



### おつまみレシピ 『タコとトマトの酢みそ和え』

タコに含まれるタウリンはアルコール分解に必要な酵素の手助けをして分解スピードを上げ、肝臓の負担を軽くします！

#### 【材料】 2人分

茹でタコ 200g  
トマト(乱切り) 1個  
青ネギ(小口切り) 適量

A  
白みそ 30g  
練り辛子 小さじ 1/2  
はちみつ 小さじ 2  
酢 大さじ 1

#### 【作り方】

1. 茹でタコは熱湯をまわしかけ、乱切りにする。
2. ボウルに A を入れ混ぜ合わせる。
3. 2のボウルに茹でタコ・トマトを加え和える。
4. 器に盛り付け、青ネギをちらす。

