

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 年末年始は酒と上手に付き合いましょう

年末年始は、忘年会やパーティーなどで酒を飲む機会が増える時期です。酒は、百薬の長にも、害にもなります。酒を飲むときは適量を守り、心身の味方にする飲み方を覚えましょう。

適量の酒を飲むことで、心身に良い効果をもたらします。例えば、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を予防したり、気分がくつろいだり、寝つきがよくなったり、食欲が増進したりします。

しかし、酒を飲み過ぎると、高血圧や肝障害、胃腸障害、睡眠障害、糖尿病、がんなどの害をもたらします。

### 体に負担がなく楽しく飲む方法

酒の適量を覚えてください。1日の適量は、日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本(500ml)、焼酎ならロック1杯(70ml)です。1週間当たりの量に置き換えると、日本酒なら7合までです。

毎日休みなく酒を飲んでいると、

我慢強い肝臓も音を上げてしまいます。体調が悪くなくても、飲み過ぎは禁物です。酒を飲む日と飲まない日のメリハリを付けて飲むことが大切です。週に2日は休肝日をつくるようにしましょう。



### 適量を守る3つの秘けつ

食べながら飲む。

つまみを食べると胃腸の粘膜の上に層をつくるため、負担が少なくすみます。逆に食べ過ぎてしまわないよう、まずは野菜のメニューなど、低エネルギー、低脂肪の食材を選ぶようにしましょう。

飲むときは禁煙を。

ニコチンはアルコールに溶けやすく、その害は倍増します。動脈硬化を促進させるたばこは厳禁です。

ストレスをためない。

ストレスを抱えて飲むと、やけ酒、やけ食いなどからエネルギーオーバーになります。ゆったりとした気分で、ストレスを解消できる飲み方をしましょう。

## 新型インフルエンザ予防 習慣づけてください

手洗い



うがい



せきエチケット



インフルエンザ問い合わせ先

問い合わせ窓口	連絡先電話番号
愛知県健康対策課新型インフルエンザ対策室	☎052-954-6272
愛知県半田保健所	☎0569-24-4699
阿久比町保健センター	☎0569-48-1111