

# 守ろう 飲酒ルール

年末年始は忘年会や新年会など、飲酒をする機会が増える時期です。昔から「酒は百薬の長」と言われるように、適量であれば体に良く、精神的な緊張を緩めてストレスの解消につながります。飲み過ぎると、体に悪い影響を与え、睡眠の質を下げて疲労を増やしてしまいます。



## 適量を守る

国民の健康増進の目標に関する事項などを定めた厚生労働省の「健康日本21」では、適量の目安は「1日にアルコール分20グラム以内」としています。アルコール分20グラムは、ビールなら中ビン1本、酎ハイ(7パーセント)なら350ミリリットル缶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯程度です。

## 休肝日をつくる

アルコールは、主に睡眠中に肝臓で分解されます。毎日飲酒が続いたり、睡眠時間が短くなったりすると、肝臓はアルコールを分解しきれなくなり、肝機能障害を引き起こす原因となります。少なくとも、週に2日は連続した休肝日をつくり、肝臓を休ませてください。



## 食事と一緒にゆっくりと

空腹時の飲酒は、アルコールの吸収が早くなり、酔いの回りが早くなります。つまみを食べながら飲むと、急速なアルコールの吸収を抑えるので悪酔いを防ぐことができます。タンパク質は肝臓の働きを助けるので、つまみには枝豆や豆腐料理、魚などがおすすめです。そのほか、体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしてください。

## 茶や水などの水分を取る

アルコールには利尿作用があるため、体は水分不足になります。飲酒後は、茶や水などを飲み、水分を補ってください。



# がん予防を学ぼう

がんの発症には、生活習慣が大きく関わっています。「がん予防教室」に参加して、がんになりにくい生活習慣について学びませんか。

- 日時 平成31年1月31日(木) 午前9時30分～正午
- 場所 町保健センター(町オアシスセンター内)
- 内容 ヨガ実技「適度な運動&リラックスでがん予防」、栄養講義「がんを予防する食事って?」
- 対象 町内在住の20歳以上の方
- 定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 講師 久松直子ヨガインストラクター、岡本和代管理栄養士
- 申込期限 平成31年1月21日(月)
- 申し込み・問い合わせ先 電話または直接町保健センター窓口で申し込みください。  
健康介護課保健係 ☎(48)1111(内1520・1521)