



健康みちしるべ

年の初め、飲みすぎに要注意！

金屋庁舎 健康推進課 52・2111
清水行政局 住民福祉室

年末年始は、親戚や家族、友人など集まる機会が多く、楽しいお酒の席も多いかと思いますが。今回は、お酒と健康について一緒に考えましょう。

お酒は「百薬の長」といわれますが、飲みすぎると心身にさまざまな病気を引き起こします。せつかくのお酒、適量を保ち、楽しみましょう。

アルコールはなぜ

健康に悪いといわれるのか？

適量以上飲み続けると、胃・肝臓障害、高血圧症や糖尿病、がん、認知症など、さまざまな病気の要因になったり、アルコール依存症の危険が高まったりします。



アルコールの1日当たりの適量は1合

男性の1日当たりのアルコール摂取量の適量は1合です。次の数値は、主な酒類の種類に換算した目安を表しています。女性や高齢者はその数値の半分が目安になります。

- ・清酒 1合（180mL）
- ・焼酎 0.6合（100mL）
- ・ビール 中瓶1本（500mL）
- ・発泡酒 1本（500mL）

お酒を楽しむ工夫

- ・お酒の適量を知りましょう。
 - ・週に2日以上は、休肝日を設けましょう。
 - ・お酒を飲むときは、同量の水を飲みましょう。深酒すると、脱水症状から血管が詰まるなどの危険があります。
 - ・飲酒後は運動、入浴をしないようにしましょう。
 - ・飲み終わる時間を決めましょう。
- ※ビール1杯程度ですぐ顔が赤くなる

る人は、有害物質のアセトアルデヒドの血中濃度が高くなる体質です。飲酒により、急性アルコール中毒やがんなどにかかるリスクが高まる恐れがあります。

おすすめのおつまみ

野菜類、海藻類、大豆・大豆製品などは、低脂肪で低エネルギー、栄養バランスもよくなります。また、イワシ・豚肉・レバーなどは、肝機能をよくする良質タンパク質とビタミンが含まれています。

おつまみは、どうしても味が濃くなり、高カロリーになりがちです。バランスを考えて食べるようにしましょう。

アルコール依存症は

ひとごとではない！

ストレスや不安があると、ついお酒を多めに飲んでしまいがち。しかし、酔いからさめると、気持ちの落ち込みが悪化し、うつ病を引き起こすことがあります。

アルコール依存症になると、飲酒運転や暴力、虐待、自殺などのトラブルにつながる確率が高くなります。「アルコールに依存しているかな」と感じたときは、一人で抱え込まず、専門医や専門機関にご相談ください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます。
子育て支援センターは楽しく子育てできるよう応援しています。未来を担うかわいい子どもたちをみんなで育てましょう！お正月の遊びも用意しています。気軽に遊びにきてね。

子育てワンポイントアドバイス

一人で頑張らないで、
助けられ上手になりましょう。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30（9:30受付開始） 14:00～15:00（13:30受付開始）
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前）のあそびのひろば …0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前）のあそびのひろば …1歳半～就学前	
にこにこひろば （1歳半～）	◆第4水曜日（1月23日） 10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆内容…楽しい親子の食育教室 ◆場所…金屋文化保健センター 事前に子育て支援センターへの申し込みが必要です（電話可）。	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-1697・52-5474【FAX 兼用】