

# 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はやめよう

## 「日野町健康づくり・食育計画第5回「アルコール」」

お酒を飲み過ぎると心や体にさまざまな障害を及ぼします。健康を守るため、飲み方を知って健康寿命を伸ばしましょう。

### ●お酒の飲み過ぎが引き起こす病気

- 【脳】** アルコール依存症、認知症、脳卒中
- 【心臓】** 心不全、狭心症
- 【胃】** 胃炎、胃潰瘍
- 【すい臓】** すい炎、糖尿病
- 【足】** 痛風、末梢神経障害
- 【その他】** 高血圧、性功能低下など
- 【小腸・大腸】** 吸収障害、大腸炎
- 【肝臓】** 脂肪肝、アルコール肝炎
- 【口腔・咽頭・喉頭・食道】** 口腔がん、咽頭がん・喉頭がん・食道がん、歯周病

### ●お酒の適量

純アルコール摂取量で  
男性20g以下、女性・高齢者10g以下

※男性の適量は、次のどれか一つまでです。  
女性・高齢者はこの半分です。

日本酒……………1合(180mL)

ビール……………中瓶1本(500mL)

焼酎……………0.6合(110mL)



・毎日飲酒する人の割合  
男性 32.8%、女性 5.0%

男性では、3人に1人が毎日飲酒しています。

・生活習慣病のリスクを高める飲酒(1日に日本酒なら2合以上)をしている人の割合

男性 12.8%、女性 1.2%

男性では8人に1人が生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしています。

### ●健康を守るための正しいお酒の飲み方

- ①1日当たりの適量を守ろう  
ただしお酒を飲む習慣のない人は、無理に適量を飲む必要はありません。
- ②たまに飲んでも大酒はしない  
飲酒する機会が少なくても、一度に大量に飲むと身体を傷めます。
- ③週に2回は休肝日
- ④食事と一緒にゆっくりと  
空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、悪酔いしやすくなります。
- ⑤寝酒は極力控えよう  
寝酒をすると眠りが浅くなり睡眠の質の低下につながります。
- ⑥入浴・運動・仕事の前は飲まない  
飲酒後に入浴や運動をすると、血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、お酒は運動機能や判断力を低下させます。

### ●生活習慣病のリスクを高める飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日に日本酒なら2合以上と言われています。

・女性は……

一般的に男性に比べてアルコール分解速度が遅いので、女性の飲酒量は男性の半分程度までにしましょう。ただし、妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。赤ちゃんに悪影響が出る可能性があります。

・65歳以上の高齢者は……

アルコールの分解に時間がかかるようになります。飲酒量を少なくしましょう。

・少量の飲酒で顔が赤くなる人は……

日本人の約半数は少量の飲酒で顔が赤くなります。アルコールの分解に関する酵素の働きが遅いタイプと全く働かないタイプの人です。飲酒で顔が赤くなる人は、アルコールの分解が遅いので飲酒量を少なくしましょう。

### ●日野町民の飲酒の状況

令和元年度日野町住民アンケート結果より(対象18歳以上)



# あなたも健康推進員になりませんか

## ●健康推進員とは

町長の委嘱を受け、地域の健康づくりを広めていく役割を担っていただきます。住民全体の健康意識などを高めるために、まずは健康推進員自らが健康づくりを学び実践し、家族、近所の人へと草の根運動で健康づくりを広め、自治会や公民館単位へ健康づくりを広める活動をされています。

## ●今年度の活動内容

野菜350g摂取の啓発のために、各公民館の文化祭などで多くの方に野菜計量体験を実施されました。また、健康寿命を伸ばすというモロヘイヤの苗とレシピを配付されるなど、地域で取り組まれました。



## ●受講生募集

健康推進員になる前に受ける「健康推進員養成講座」の受講生を募集します。自治会推薦のほかに、個人で希望して受講していただくことができます。

## ●講座の内容

講座では、食生活・運動・介護予防・お口の中の健康づくりなど、さまざまなことを学んでいただきます。(5月から翌年の1月の間で休日を含む5日間程度の予定)

## ●対象

健康づくりに関心のある方で、講座終了後、地域において健康づくりのための活動をしていただける方(男女問いません)

※過去に健康推進員として活動されていた方は、健康推進員養成講座を再度受講していただく必要はありません。

## ●申し込み方法

左記に電話等でお申し込みください。  
締め切り 3月10日(木)まで

## ◆申し込み・問い合わせ先

福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574



## 健康推進員おすすめ料理

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

### 豆腐のステーキきのこあんかけ

#### 材料 (2人分)

- 木綿豆腐 1/2丁 (200g強)
- 小麦粉 小さじ2と2/3
- 生しいたけ 50g
- 青ネギ 10g
- A (しょうゆ 小さじ2 / みりん 小さじ2 / おろししょうが 1かけ分)
- 片栗粉 小さじ2/3
- エビ 40g
- しめじ 70g
- だし汁 2/3カップ
- サラダ油 小さじ2

#### 作り方

- ①豆腐は水切りし、四等分して小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を両面色よく焼く。
- ③エビは背わたと殻を取り、2~3つに切る。生しいたけは、そぎ切り、しめじは小房に分ける。
- ④だし汁を温め、③とAを入れ、2~3分煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、火を止め、おろししょうがを加える。
- ⑤器に②を盛り、④をかけ、刻んだ青ネギを散らす。



#### おすすめポイント

豆腐にエビやきのこのおいしさがしみ出たあんがたっぷりかったお料理は、おろししょうがも入っているので寒い季節にぴったりです。エビの種類を変えたり、量を増やすと華やかになります。



(1人分) 食塩相当量…約1.1g / 野菜ときのこの量…約65g

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574