



アルコールと 上手に付き合うために

適量のお酒はストレスや緊張を和らげるなどの効果がある反面、量を多くとれば肝臓の障害やアルコール依存症などの危険性が高まる恐れがあります。

健康を守り、いつまでもお酒を楽しむためには、飲酒について正しい知識を持つことが大切です。適正な飲酒を心がけ、健康で充実した生活を送りましょう。



●お酒の適量とは

一般的に成人男性の場合、以下のうちのいずれかひとつ(純アルコール量20g)が適量です。年齢や体格などによっても異なります。女性はこれより少ない量が目安になります。

また、肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)をつくるようにしましょう。



- ・ビール：中びん1本(500ml)
- ・日本酒：1合(180ml)
- ・焼酎(35度)：2/5合(約70ml)
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン：2杯弱(200ml)



●お酒を飲むときに心がけたいこと

お酒を飲むときは、飲み方にも気をつけましょう。

◆ 周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む

お酒は会話をしながら、楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。

◆ 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

◆ 長時間飲み続けない

お酒はだらだらと飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。

◆ 薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。



◆ 飲酒後の運動、入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますから、十分注意するようにしましょう。

◆ お酒を飲むときは食事をとりながら

お酒は、食事やつまみをとりながらゆっくりと飲むようにしましょう。たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物(海藻やたこなど)がおつまみに最適です。肉類は低脂肪・高たんぱくな胸肉やササミがおすすめです。濃い味付けの料理はお酒がすすんでしまいがちになるので注意しましょう。

● 女性は妊娠中や授乳期には禁酒を

女性は一般に、男性に比べると肝臓が小さく体脂肪が多いことから、アルコールの害を受けやすいといわれています。

また、妊娠中や授乳期にお酒を飲むと、胎児や乳児の脳や体の発育に影響を与える可能性がありますので、妊娠中や授乳期の飲酒は避けるようにしましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

紀勢本線を利用しよう

電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。



しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

- ☆ 安全性が高い
- ☆ 地球環境への影響が少ない
- ☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】

仕事のご依頼をお待ちしています!

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。



仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申込みは下記連絡先までお願いします。

〒649-1213 日高町大字高家630番地
(日高町農村環境改善センター内)

月曜～金曜 9:30～12:00 13:00～16:00
(昼休みは不在)

日高町シルバー人材センター

☎70・0385

E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp