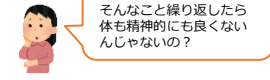
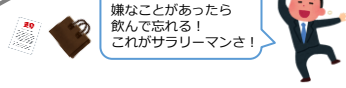


健康だより

お酒の飲みすぎ・食べ過ぎを防ごう

お酒は爽快期までを目安にしましょう！



お酒の適量はどのくらい？

身体に悪影響を及ぼしにくい節度ある飲酒量は、**純アルコールで1日20g程度、女性ではその半分**です。

お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
純アルコール約20gの量	500ml (ロング缶1本)	200ml (グラス2杯)	180ml (1合)	100ml (カップ半分)	60ml (ダブル1杯)
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	40%
糖質量	15~20g	3~4g	8g	0g	0g
プリン体(mg)	4.4~6.9	0.4	1.2	0.03	0.1

酔うとどうなる？6つの段階

1. 爽快期 血中アルコール濃度0.02~0.05 症状：陽気になる 皮膚が赤くなる 判断力が少し鈍る	2. ほろ酔い期 血中アルコール濃度0.05~0.10 症状：ほろ酔い気分 手の動きが活発になる 体温が上がる 脈が速くなる	3. 酩酊初期 血中アルコール濃度0.10~0.15 症状：気が大きくなる 立てばふらつく 大声でがなり立てる
4. 酩酊極期 血中アルコール濃度0.15~0.30 症状：何でも同じことを話す 千鳥足 吐き気・嘔吐がある 呼吸が速くなる	5. 泥酔期 血中アルコール濃度0.30~0.40 症状：意識がはっきりしない 立てない 言語がめちゃくちゃに	6. 昏睡期 血中アルコール濃度0.40~0.50 症状：揺り起こしても起きない 呼吸はゆっくりである 呼吸抑制から死亡に至る

酒好きと依存症はちがう？



お酒を飲む量や時間をコントロールできるかどうかには差があります。
 「明日は朝早く運転するから、今晚は控える必要がある」という状況でも、依存症の場合は調整ができずに、結局いつもの量を飲んでしまいます。
 実際は、毎回コントロールできる→時々コントロールできない→たびたびコントロールできない→毎回コントロールできない、となだらかに経過します。
 自分自身では気づきにくく、家族や職場の方が気づく場合が多いです。

食べながら飲酒の方が良いって本当？

はい



食事をしながらお酒を飲むと、アルコールを体内に吸収する速度がゆっくりになります。肝臓に負担をかけないためには、食べながら飲むことが大切です。
 ただし、お酒は食欲を増進させるので、食べ過ぎないように注意が必要です。
 食べ過ぎは結果的に身体に負担をかけることになります。
 おつまみは、脂質や塩分・糖質の多いものを控え、上手に選んで楽しく飲みましょう。

寝る前に飲むと良く眠れるって本当？

いいえ

寝酒はいったんは寝付きをよくしますが深い睡眠が得られず、結果的に眠りの質を悪くします。アルコールが体内で分解されるとできる有害物質「アセトアルデヒド」には、目を覚ます作用があります。
 アルコールには利尿作用もあるので、夜中にトイレに起きることも多くなります。



どのくらいの時間でアルコールは分解されるのか？運転は何時間後からOK？

飲んだもののイラストを選択するだけで簡単に分かります。

SNAPPY-PANDA <https://snappy.udb.jp/drink-check>

※年齢や性別、体質によっても差はあります。

ほろ酔い期でも、体温が上がったり脈が速くなったり身体には変化が起こっていているものだよ

体重60kgの人がビール500mlを分解するのにかかる時間は4時間ほど。眠っている間はアルコールの処理速度は遅くなります。



食べ過ぎを防ぐには・・・

よく噛んでゆっくり食べよう



よく噛んで食べると、少量の食事でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられます。また、満腹中枢を介して交感神経の中枢が刺激されるため、内臓脂肪の分解が促進します。大皿に盛らずに食べる分だけ小皿に盛る、小さいスプーンで食べるなどの工夫があります。また、穀物や根菜類など、噛みごたえのある食材を選択してみましょう。



野菜でボリュームを減らさず満足感アップ

カロリーを抑えようとして単純に食事量を減らすと、満足感が得られず長続きしません。主菜を控えめにした代わりに、野菜をたっぷり使ったおかずを組み合わせると、食事量を減らさずにカロリーを抑えることができます。また、野菜はビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素も豊富です。品数が増えると、見た目や味も楽しめて満足感が高まります。

朝ごはんを食べよう

朝に食事を摂ることで、昼食や夕食で過度な食べ過ぎを防ぎやすくなります。また、間食が多い人は必要な栄養が足りていないのかもしれない。フルーツや乳製品などは不足しがちなビタミンやカルシウムなどを補ってくれます。味噌汁など体を温めるものもおすすめです。

野菜は火を通すと、たくさん食べやすくなりますね。



旬の野菜で季節感を楽しむのもいいですね。

バランスよく食べるコツ

生活習慣病を防ぐためには、偏りのないように、色々な食材を摂取することが大切です。毎食バランスを整えるのは大変ですので、1日から3日を目安に不足しているものを補うよう意識すると取り入れやすいです。

- ・肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心に。
- ・食べ過ぎた次の日は控えめに。
- ・丼物より定食を選ぶ。 ・カット野菜や乾燥野菜を使う。
- ・いつものお弁当にサラダやあえ物、煮物などの副菜をプラス。



適量を選んで食べることは健康への配慮としても大切じゃ。

我が国では、食べられるにもかかわらず廃棄される「**食品ロス**」が、**年間643万トン**発生しています。その内の**約37%が外食産業**によるものです。

外食

- ・料理の量が調整できたり、食品ロス削減に取り組んでいるお店を選びましょう。
- ・自分自身の食事の適正量を知り、食べきれ的分だけ注文しましょう。
- ・宴会では、お開き前の10分間は食べ残しをしないよう幹事が声をかけるなどし、料理を食べきるようにしましょう。
- ・食べきれないときは店員さんへ相談し持ち帰ることも検討しましょう。

テイクアウト

- ・メニューを確認し、食べられる品数・量を注文しましょう。
- ・買い物リストをつくって必要最小限の購入にしましょう。
- ・買うときはいつ食べるかを考え、賞味期限以内に食べきりましょう。
- ・買って来たら美味しいうちに、早めに食べることを心がけましょう。



農林水産省 みんなの食育

ご注意ください 高齢者の窒息事故！

加齢と共に噛む力や飲み込む力は衰え、食品による窒息事故のリスクは高まります。餅による窒息死亡事故の43%が、1月に発生しているというデータもあります。

高齢者の方本人だけでなく、家族の方など周囲の人と一緒に注意し、事故を防止することが大切です。

消費者庁HP 消費者への注意喚起

声が出ない、咳ができない場合は、餅が詰まって窒息している可能性があるため、すぐに取り除く処置が必要です。餅が取り出せない場合は、すぐに119番通報をしましょう！

① 餅は2cm以下を目安に小さく切っておく

② 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

③ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む

