

「百薬の長」とはいへど…

飲み過ぎに注意

年末年始はお酒を飲む機会が増える時期ですが、みなさんはいかがでしょう。楽しくて、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎしていませんか。

お酒は、古くから「百薬の長」と呼ばれてきましたが、「万の病は酒よりこそ起れ」（徒然草）とも言われました。ひとつ間違えると「命を削る毒の水」にもなりかねません。正しい知識を身につけて、お酒と上手に付きあっていきましょう。

そう言われても、「わかっちゃいるけど、やめられない」のがお酒の魔力。お酒はストレスを解消したり、食欲を増進したり、生活習慣病の予防などに効果があると言われています。しかし、よい効果はあくまでも「適量」のお酒を飲んでいる場合です。

飲み過ぎてしまうと、体への悪い影響が多くなってしまいます。例えば、大量にお酒を飲む人には、肝臓や膵臓の病気が多いと言われています。また、アルコール度数の高いお酒は、少ない量でも酔いがまわりやすく、



ビール ……中瓶 1本 (500ml)
 日本酒 …… 1合 (180ml)
 焼酎 35度 …… 0.4合 (70ml)
 ワイン グラス 1杯 (200ml)
 ウイスキー ダブル 1杯 (60ml)

急性アルコール中毒になったり、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えたりします。それを繰り返すと口腔、のどや食道などの原因にもなります。

このような事態を避けるためには、何よりお酒を飲みすぎないことが大切です。

みなさんは、お酒の「適量」がどのくらいか知っていますか？適量は、自分にとっての「ほどほど」ではありません。健康増進法に基づく国民の健康増進計画「健康日本21」では、成人男性のお酒の適量を「1日に平均純アルコール約20g程度」としています。具体的には次のどれか1種類の量が目安です。

お酒の適量とは

ただし、個人差があるので、お酒に弱い人や女性は、お酒の強い人に比べて少ない量で酔ってしまいます。お酒の強い人であっても、体格、年齢や体調によって酔い具合が違いますので注意が必要です。

では、お酒とうまく付きあうためにはどうすればよいのか、そのポイントをご紹介します。

まず、ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いお酒は水割り、ソーダ割りやお湯割りなどにして、薄めてゆっくり飲みましょう。アルコール量を少なくすることにもつながります。

空腹で飲むと吸収が早く酔いやすくなります。お酒だけ飲んで何も食べないと栄養が偏ったりします。



飲み過ぎ・食べ過ぎに注意して、楽しい新年会シーズンをお過ごしください

す。お酒を飲むときは刺身、焼き魚、焼き鳥、豆腐や野菜など低エネルギーでタンパク質とビタミンB群が豊富なおつまみを食べましょう。

お酒には、利尿作用があります。お酒を飲むと、その作用で水分が尿として出てしまい、体は脱水状態になりがちです。お酒をたくさん飲んでしまったという時は、帰宅してから水分補給を十分にしてください。

お酒を飲むときは、飲み過ぎに気をつけて、家族や仲間と上手に楽しみましょう。

▼問い合わせ先
 保健福祉課 健康づくり業務
 ☎(62) 2115



大好きなパパとママと一緒に笑顔の洋輝くん

「まずは元気に育ってほしい。それが一番」パパとママは、洋輝くんを見つめながら話します

安藤 洋輝 くん

平成 22 年 1 月生まれ
 ～八千代
 剛さん・祐理子さん夫婦の長男

町民の皆さんが、どこかで見たような気がするパパとママ。実はこのお二人、昨年の「おシンさんの嫁入り」で、新郎新婦役として参加してくれた安藤さん夫妻です。

昨年1月に生まれた長男の洋輝くんは、最近おもちやを使った一人遊びが上手になってきました。テレビのコマーシャルが大好きで、「番組よりもコマーシャルの時間のほうがテレビを見ています」とパパとママは笑います。

日中はママと過ごしている洋輝くんですが、お風呂に入るのはパパの日課だそうです。

「猪苗代の自然の中でのびのびと育て、保育所では友だちをいっぱい増やしてほしいですね」とパパとママは笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
 ☎(62) 2111

サークル紹介

Circle introduction

猪苗代の偉人を考える会は、室町時代の連歌師・猪苗代兼載、会津藩祖・保科正之、世界的医学者・野口英世の本町が誇る三偉人を顕彰し、町内外に広めることを目的として昨年の4月に発足しました。現在20人の会員で活動しています。

昨年は、猪苗代兼載没後500年記念顕彰事業を後援。保科正之の公生涯400年を来年に控え、ことしの3月には長野県伊那市高遠町を訪問。正之公の足跡をたどりながら伊那市との交流を深めました。7月には土津神社の案内人講座を、10月には顕彰事業を実施するとともに正之公の冊子を作製するなど精力的に活動しています。

江花会長は「これからも本町が誇る三偉人の顕彰に努め、町の活性化に寄与したい」と抱負を語りました。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。
 ☎(62) 2111

猪苗代の偉人を考える会 (江花 俊和会長)



(写真左) 町内の全中学生に「保科正之の生涯と土津神社」を寄贈 (写真右) 「会員も募集しています」と話した江花会長

10月に開催した保科正之公の顕彰事業の様子

