



## 今月のテーマ

## With コロナ時代における お酒との上手な付き合い方



年末年始は家庭でお酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか？ 適量のお酒は、ストレス解消や食欲増進などの効果がありますが、飲み過ぎは健康を害する恐れがあるので要注意です。健康にも配慮しながら、楽しくお酒を飲みましょう！

### 健康を守るための飲酒ルール

<厚生労働ホームページより抜粋>

#### 適度な飲酒は1日2ドリンク以下

2ドリンク（純アルコール量 20g）の目安量



ビール中ビン(5%)  
1本(500ml)



日本酒(15%)  
1合



チューハイ(7%)  
350ml 缶1本



ウイスキー(40%)  
ダブル1杯(60ml)

#### 豆知識

純アルコールで比較すれば、お酒の強さを考えずに、アルコールの影響が推定できます。飲酒量を純アルコールに換算し、その基準をドリンクという単位で表します。

**1ドリンク = 純アルコール量 10g**

#### 純アルコールの計算式

酒の量(ml) × 度数または% / 100 × 比重(0.8) = 純アルコール(g)

<例> ビール ロング缶1本 (500ml) の場合  
 $500(\text{ml}) \times 5 / 100 \times 0.8 = 20\text{g}$   
||  
2ドリンク

**\*女性、高齢者(65歳以上)、赤体型質\*1は1ドリンクを目安に。**

**\*4ドリンク以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。**

#### たまに飲んでも大酒しない

\*一度に大量にお酒を飲むと身体の具合が悪くなったり、事故の危険が増したりします。



#### 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、悪酔いや急性アルコール中毒の原因に。



#### 週に2日は休肝日を

\*週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。



#### 薬の治療中、妊娠・授乳中は飲酒禁止

\*アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。  
\*妊娠中や授乳中の飲酒は、乳幼児の発達を阻害する原因に。



#### With コロナ時代

#### 飲酒を伴う会食は要注意～感染リスクを下げる工夫～

- 飲酒するのであれば ①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとり。
- 座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
- 会話する時はなるべくマスク着用。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い人は参加しない。

(新型コロナウイルス感染症対策分科会)



#### お酒 ○×クイズ

- Q1 寝る前にお酒を飲むと、眠りが深くなって疲れがとれる。
- Q2 飲んだあとは風呂やサウナに入れば、酔いが早く醒める。
- Q3 チャンポンは悪酔いしやすいので、同じ種類のお酒を飲み続ける方が酔わない。
- Q4 ビール1缶ぐらいなら、1時間仮眠すれば運転しても大丈夫。

(クイズの答えは裏面にあります)

(\*1)飲酒後にフラッシング反応\*2を起こす人のこと。  
(\*2)ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など

# テレワーク等で 座っている時間が増えて いませんか？

## 適度な運動・スポーツは・・・

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

### 座り過ぎは心と体に悪影響です！



1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べて死亡リスクが40%も高まると言われています。

### ！ こんな人は要注意

- ✓ テレワーク等で一日中座りっぱなし
- ✓ 座り過ぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

### Step1

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

### Step2

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good!

### Step3

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good!

★ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度の身体活動を週に150分以上行うことが推奨されています。また、30分に1回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

スポーツ庁のホームページで、家庭や職場で簡単・安全にできるエクササイズを紹介しています。



「スポーツ庁健康スポーツ課通知（R2.11.13）」より

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



## 野菜のおいしさたっぷり

# ひじきのおろし煮

～野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



\*宮城県では、「野菜！あと100g」、「減塩！あと3g」を目指し、「ベジプラス 100&塩 eco」を推進しています。

だしのうまみ、素材のうまみを活用し、  
薄味でもおいしく食べられるよう工夫しました。

### ◆材料（2人分）◆

芽ひじき（乾燥）	6g
人参	40g（1/5本）
キャベツ	100g
長ネギ	10g
だし汁	120cc
酒	7.5g（大さじ1/2）
砂糖	1.5g（小さじ1）
濃口しょうゆ	9g（大さじ1/2）
大根	200g

1人当たり：エネルギー 55kcal, 食塩相当量 0.8g, 野菜量 175g

### ◆作り方◆

- ①芽ひじきは水かぬるま湯で戻しておき、水気を切っておく。
- ②人参、キャベツは一口大の大きさに切り、長ネギは厚めの小口切りにする。
- ③芽ひじき、人参、キャベツを鍋に入れて、だし汁、調味料を入れる。
- ④大根は皮をむいてすりおろし、③に加えて火を通し、長ネギを入れてひと煮立ちさせる。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 **みやぎベジプラスレシピ** 検索

（山元町食生活改善推進員協議会考案のメニューです。）

☆クイズの答え：①×, ②×, ③×

④×（一般的に体重約60kg～70kgの成人で、ビール500ml缶1本のアルコールを分解するには約3～4時間かかると言われています。）

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

住所：塩竈市北浜4丁目8-15 TEL：022-363-5503（直通）

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・旭プロダクション