

お酒と上手に付き合う方法

お酒は「百薬の長」と言われ、適量のお酒はストレスを緩和したり、食欲を増進したりする効果があります。しかし、飲みすぎると、健康を害するので注意が必要です。適量を知り、飲み方を工夫して、お酒と上手に付き合しましょう。

問 健康増進課健康増進担当

ルールを決めて飲む！ 5つのポイント

その1 食事やおつまみを食べながら飲む

濃い味付けはお酒が進んでしまうので、あっさり薄味で。脂肪分の含まれるチーズなどは胃の粘膜を保護する効果があるので、飲酒前に食べると○。

その2 だらだら長時間飲み続けない

時間を区切って飲みましょう。

その3 最低でも週に2日は「休肝日」を

適量でも毎日飲むのはNG。肝臓を休める日は必要です。

その4 寝る前の飲酒はしない

寝酒は、入眠を一時的には促進しますが、夜中に目が覚めてしまうなど、熟睡の妨げになります。寝る3時間前までに飲み終わることが望ましいと言われていました。

その5 周囲に宣言

あらかじめお酒を控えていることを周囲の人に伝えておけば、お誘いも断りやすくなります。

お酒の1日あたりの適量ってどれくらい？



ビール(500ml) 日本酒(180ml) 焼酎(110ml)



ワイン(180ml) 缶チューハイ(520ml)

※ 節度ある適度な摂取量は、純アルコール換算で20gです

夏の食中毒

気温が上がると、気になるのが食中毒。食中毒の原因は様々ありますが、今回は夏に注意したい細菌性の食中毒に注目してみよう。

細菌による食中毒は、梅雨の湿気が多くなる頃から暑さの残る9月頃まで多く発生します。事件数の多さから注意したいのは、カンピロバクター、重症化しやすい腸管出血性大腸菌など、30度以上で急速に増殖する病原菌です。

食中毒を上手に予防するためには、3つのポイントがあります。まずは、つけない。食品を触る前は必ず手を洗います。生の肉や魚、卵を触った後、食卓に着く前なども気を付けましょう。まな板や布巾は熱湯をかけて消毒、盛り付け箸は別のものを用意すると安心です。

次に、増やさない。食品は新鮮なものを選び、土付きの野菜は洗ってから、肉や魚は汁が漏れないよう包んで冷蔵庫へ入れます。冷蔵庫内の温度が上がることを防ぐため、食品は詰め過ぎずに7割程度に。

最後に、やっつける。食中毒菌がいても、中心温度75度1分以上の加熱でやっつけることができます。特に肉や魚は十分に加熱し、温め直す場合もしっかり温めましょう。家庭での予防は油断しがちですが、ポイントを抑えて予防し、楽しい夏をお過ごしください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 五位瀧可菜



健康応援団 174

感染症を防ぐために蚊に注意しましょう



蚊が発生する季節を迎えました。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、様々な感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないために、一人ひとりが次のようなことに注意しましょう。

感染症流行地域では、蚊に刺されないように

・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行情報を把握しましょう。もし、蚊を媒介する感染症の流行地域に渡航する場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう

・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう

住まいの周囲に、蚊を増やさない

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすようにしましょう

※ これらの対策は、蚊の活動が終息する10月下旬までを目安に行いましょう

問 保健センター ☎271・2745