



毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」、また11月24日は「和食の日」です。
今月は「アルコールに関する問題」と日本の食文化「和食」についてお伝えします。



11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」

アルコール健康障害対策基本法では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

下記はAUDITというWHOによって開発された問題飲酒者のスクリーニングテストの一部です。飲酒問題の程度を評価するものです。



1 あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？

0点	飲まない
1点	1か月に1度以下
2点	1か月に2～4度
3点	週に2～3度
4点	週に4度以上

2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？
ビール500ml = 日本酒1合 = 焼酎(25度)100ml

0点	ビール500ml缶	1本以下
1点	ビール500ml缶	1.5～2本
2点	ビール500ml缶	2.5～3本
3点	ビール500ml缶	3.5～4.5本
4点	ビール500ml缶	5本以上

3 1度にたくさん（ビール500ml缶を3本以上）飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

ビール500ml缶3本 = 日本酒3合 = 焼酎(25度)300ml

0点	ない
1点	月に1度未満
2点	月に1度
3点	週に1度
4点	毎日あるいはほとんど毎日

こんな時は相談を



相談先一覧

- 飲み始めると止められなくなる
- お酒が切れると手が震えたり、汗をかく
- お酒が原因で家族や友人とトラブルを起こした

土曜・日曜に相談できる窓口もあります！

おおさか依存症土日ホットライン

0570-061-999

毎週土曜日・日曜日 13時-17時



さやりん

判定



6点以上



4点以上

お酒の飲み方に問題がある可能性があります。



日本が誇る「和食」を伝えましょう

～「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、
ユネスコ無形文化遺産に登録されています～

南北に長く、四季がはっきりしている日本には様々な豊かな自然があります。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「和食」を大切に、伝えていきましょう。

「和食」とは

その土地の新鮮な食材の持ち味を生かす

日本は海、山、里と豊かな自然が広がっているため、その地域の食材があり、その味わいを生かす調理方法があります。

自然や季節感を取り入れる

そのときでしか味わえない旬の食材を使い、季節に合った器やあしらいで季節感を楽しみます。

正月や祭りなど年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、一緒に食事することで、家族や地域の絆を深めてきました。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる「一汁三菜」の「和食」の献立。だしの「うま味」とみそやしょうゆ等の発酵食品を取り入れ、動物性の油脂を控えた食生活は日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



お野菜たっぷりレシピ集！ No.52 かぶのすり流し

和風ポタージュのようなすり流し。
だしのおいしさを味わってください。

《材料(4人分)》 (☆は大阪狭山産の農作物です)

☆かぶ(根)	400g
☆だし汁	3カップ
A { 淡口しょうゆ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
☆みつば	10g
なめこ	100g
☆ゆずの皮	少々

《作り方》

- ①かぶは皮をむいておろし、軽く水けをきる。
- ②Aを温め、①を入れ、弱火で10分ほど加熱し火がとおったら、さっと洗ったなめこ1cm長さに切ったみつばを加え温める。
- ③椀に②を盛り、ゆずの皮をのせる。



《1人分あたり》
エネルギー17kcal、塩分1.1g、野菜約110g、
約150円、調理時間15分

かぶ



旬は春(3~5月)と秋(10~12月)の2回あります。根も葉もビタミンCが多く、葉にはβ-カロテンも含まれます。葉も捨てずに食べましょう。

11月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)