

毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。節度ある適度な飲酒について、またお酒の影響を少しでも抑えるための食事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。

節度ある適度な飲酒

厚生労働省は「健康日本21」の中で「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である。」としています。

ただし、「節度ある適度な飲酒」には以下の留意事項があります。

- (1) 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- (2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である。
- (3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。
- (4) アルコール依存症においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である。
- (5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。

※未成年者の飲酒は禁止されています。また妊娠中はお酒を絶つことが求められています。

節度ある適度な飲酒の目安（純アルコール20g）

◆チューハイ（7%）
350mL缶1本



◆ビール中瓶1本
(500mL)



◆ウイスキーダブル
(60mL)



◆清酒1合
(180mL)



〔出典：樋口進、飲酒のガイドライン、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html> 厚生労働省、(2020)〕

こんな時は相談を

- 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

大阪府 依存症に関する相談窓口一覧

大阪府こころの健康総合センター

「依存症相談」TEL **06-6691-2818**

（電話相談）平日 9時～17時45分

（来所相談・予約制）第2・第4土曜日 9時-17時30分

大阪府 依存症に関する相談窓口一覧 **検索**



さやりん

適量飲酒のおともに

適度なアルコールは、心身をリラックスさせてくれます。しかし、大量飲酒してしまうと生活習慣病のリスクを高める可能性があります。ここでは、からだをいたわりながらお酒を楽しむ飲み方や飲酒のおとも・食事についてご紹介します。

飲み方の工夫

- ☆空腹のまま飲まないようにしましょう。
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。
- ☆水分を十分にとりましょう。
脱水予防、二日酔い予防、飲みすぎ防止につながります。
(お酒を飲む前、飲みながら、飲んだ後)
- ☆アルコール度の高いお酒は、水やお湯、炭酸水(無糖)などで割るなどして、アルコール濃度、量が少なくなる工夫をしましょう。
- ☆肝臓を休める日(休肝日)を週に二日は設けましょう。
肝臓の負担を軽くするだけでなく、その分のエネルギーを減らすことができます。

「お酒を飲むからごはん(主食)は食べない」はNGです!

お酒を飲む時に夕食のごはん(主食)は食べないようにしている方は多いのではないのでしょうか?
お酒は菓子やジュースなどと同じく「嗜好品」です。
お酒はエネルギーはありますが、非栄養分が多く、ごはんに含まれている食物繊維、ビタミン、ミネラルなどはなく、ごはんの代わりにはならないのです。



参考：農林水産省 お酒を上手に楽しもう

塩分控えめおつまみレシピ集! No.5.長いものチーズ焼き

《材料(4人分)》

長いもの 5cm (300g)
サラダ油 小さじ2
ピザ用チーズ 80g



《作り方》

- ①長いものの皮をむき、1cm幅に切る。大きければ半月切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、長いもの両面を焼く。
- ③②の上にチーズをのせて、ふたをして弱火にする。
チーズがとけたら火をとめる。
(1人あたり:エネルギー128kcal、塩分0.6g、約200円、調理時間10分)

少ない食材で手軽に作れます!
長いもの焼き加減はお好みで!

おつまみの工夫

- ☆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。揚げ物や塩分の多いものは控えめに、良質のたんぱく質がとれる主菜やビタミン・ミネラルが豊富な副菜を選びましょう。

<おすすめおつまみ例>

主菜：冷奴、刺身、焼き魚、卵焼き、焼き鶏、肉じゃがなど **揚げ物だけにならないようにしましょう!**
副菜：野菜サラダ、お浸し、ワカメの酢の物、枝豆、野菜スティックなど **積極的に選びましょう!**



アルコールの分解・排泄のためには多くのビタミン、ミネラルが必要になります。

お酒を飲んでいるときも、主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスよく色々な栄養素をとることができます。

塩分控えめおつまみレシピ集! No.6.豚肉と豆苗の温奴

豚肉入りでボリュームたっぷりの温奴です!

《材料(4人分)》

豆腐 1丁(400g)
豆苗 2/3パック
豚口ス肉 4枚(60g)
(しゃぶしゃぶ用)
えのき 80g
☆青ねぎ 1本
A ポン酢しょうゆ 小さじ4
しょうゆ 小さじ2

☆大阪狭山産の農作物です



《作り方》

- ①豆腐は1人分ずつ(100g)に切り分け、えのきは石づきをとって、食べやすい大きさに切る。豆苗は豆と根の部分を持ち、流水でさっと洗う。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したらえのきと豆腐を入れてゆがく。
- ③豚口ス肉を入れて火が通ったら豆苗を入れて火を止める。
- ④豆苗は水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ⑤器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをのせ、Aをかける。
(1人あたり:エネルギー105kcal、塩分0.7g、約140円、調理時間15分)

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)