



令和6年11・12月号

## 11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」

アルコール関連問題に関する関心と理解を深めるために、アルコール健康障害対策基本法により毎年11月10日～11月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。

健康に配慮した飲酒についてと、美味しく減塩するコツについてお伝えします。

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。飲酒する場合は、一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

※アルコールの心身に与える影響は、精神的・身体的な発展途上にある未成年においては大きいため、「未成年者飲酒禁止法」により20歳未満の飲酒は禁止されています。

### お酒との付き合い方を振り返る

- ・自分の飲酒状況、傾向を把握する

厚生労働省は「健康日本21」の中で「通常のア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。ちなみに、酎ハイ（7%）なら350mL缶1本、ビールは中瓶1本（500mL）、ウイスキーダブルは（60mL）、清酒1合（180mL）が純アルコール20gの目安です。

- ・あらかじめ量を決めて飲む
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に、水を飲む
- ・1週間のうち、飲酒しない日（休肝日）を設ける



### お酒の影響を受けやすい3つの要因

- (1) 年齢 高齢者は体内の水分量の減少などで、若いころと同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れやすく、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。  
20歳代までの若年者は、脳の発達の途中であるため、健康問題のリスクが高まる可能性があります。
- (2) 性別 女性の体は、一般的に男性の体と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- (3) 体質 分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なるため、動悸や吐き気などの症状を起こす場合があります。

〔出典：厚生労働省 みんなに知ってほしい飲酒のこと（広報資料）[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_38541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html)〕

## 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



さやりん



# 減塩、始めてみませんか？

## ～ 減塩で防げる病気がたくさんあります ～

日本の成人の1日の塩分摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされていますが、現状は男性10.9g、女性9.3g（令和元年国民健康保険・栄養調査結果）と、男女ともに目標量を上回っています。塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患、心臓疾患、腎臓病などさまざまな病気のリスクとなります。高血圧は減塩により予防・改善効果が期待できます。できることから始めてみませんか？



## おいしく減塩するためのコツ

### 減塩できる食べ方

1. 麺類の汁は残す
2. 何にでもしょうゆやソースはかけない
3. 塩分の多いものは食べる **汁物は1日1回まで**  
回数を減らすか量を減らす 
4. 味付けの濃い外食や市販のお惣菜・レトルト食品はなるべく控える

☆カリウムが多く含まれる食品（野菜、いも、果物など）を食べよう 

カリウムと水分を同時にとると、血圧を上げる原因となるナトリウムを体外に排出できます。

### 減塩できる調理のヒント

1. 調味料に含まれる塩分量を知っておく（塩分の少ない調味料を上手に活用する）
2. レモンや酢などの酸味を活かす 
3. 天然食品（昆布、かつお節、煮干しなど）でだしをとる
4. 香辛料（カレー粉、唐辛子、わさび、からし山椒など）・香味野菜（しょうが、にんにく、しそ、ねぎなど）を活用する
5. 旬の食材を選ぶ

## 酢の酸味を活かして減塩！

### 減塩レシピ集！

#### No.68 豚肉とれんこんの黒酢炒め

#### 《 材料(4人分) 》

	豚小間切れ肉	280g
A	酒	大さじ1
	こしょう	少々
	れんこん	200g
☆	さつまいも	300g
	ごま油	大さじ1
B	片栗粉	小さじ2
	しょうが	小さじ1
	(すりおろし)	
	黒酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1
	ごま	小さじ3



《 1人分あたり 》  
エネルギー346kcal、  
塩分0.8g、約260円、  
調理時間20分

#### 《 つくり方 》

- ①豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②れんこんは皮をむき、3～4mm厚さのいちよう切りにし、さつまいもは乱切りにし、それぞれ水にさらす。土しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③耐熱皿に②のさつまいもをいれて、ラップをして電子レンジ（600W）で約5分ほどさつまいもに竹串が通るまで加熱する。フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、れんこんを炒めていったん取り出す。①の全体に片栗粉をまぶしておく。
- ④空いたフライパンに残りのごま油（小さじ2/3）を追加し、③の豚小間切れ肉を炒め、③のさつまいもを表面がカリッとさせるまで炒め、③のれんこんも一緒に炒め合わせる。合わせたBを加え、煮つめてからめ、ごまをふる。

### 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、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）