# 健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和８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への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。

アルコールに関することや、おつまみの工夫についてお伝えします。

## 飲酒が及ぼす健康への影響について

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な疾患やうつなどの心身の健康障害のリスク要因の一つとなっています。特に、２０歳未満の飲酒は、脳の発達の途中であるため、心身の健全な成長を妨げる可能性があります。妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（低体重・脳障害等）をもたらす可能性があります。

## 飲酒と睡眠の関連性について

アルコールは一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、**飲酒量が増加するにつれて中途覚醒回数が増加する**ことが報告されています。

アルコールは、摂取後に体内で代謝され、アセトアルデヒドという物質に変換されます。アセトアルデヒドは二日酔いの原因物質です。また、強い交感神経刺激作用を持ち、睡眠を阻害する血中のカテコールアミン（興奮性物質）を増加させるため、睡眠の質が悪くなります。

## 適正飲酒量について～純アルコール量(g)の計算方法～

**飲酒量（ml）×アルコール度数（%）÷ 100 × 0.8 (比重)**

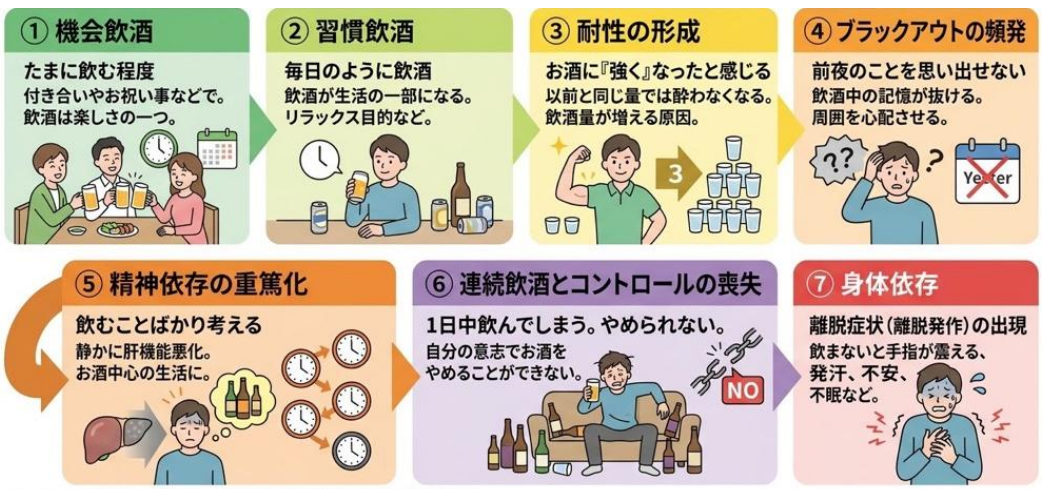
健康日本２１（第三次）では、「生活習慣病のリスクを高める量（１日の純アルコール摂取量が、**男性**で４０ｇ以上、女性で２０ｇ以上）を飲酒している者の減少」を目標としています。

**純アルコール量 20ｇに相当するお酒の量（どれかひとつ）**

| ビール | 缶チューハイ | ウイスキー | 日本酒 | ワイン |
|---|---|---|---|---|
| 度数：５% | 度数：５% | 度数：４３% | 度数：１５% | 度数：１２% |
| 量：５００ml | 量：５００ml | 量：６０ml | 量：１８０ml | 量：１２０ml |

※飲酒による影響は、個人差があります。少量のお酒で顔が赤くなる方は、さらに少量に控えるなどが必要です。自分にとって適切な飲酒量を決めましょう。

## アルコール依存症への平均的なプロセス




※左図の⑤～⑦の症状を感じる場合は、まずはご相談するようにしましょう。
※ご家族からの相談も可能です。

**※アルコール関連の問題は適切な医療支援と治療により回復可能です。** 参考：アルコールの問題で困っている人のために. 大阪府こころの健康総合センター. (2026)

**大阪府 依存症に関する相談窓口**

大阪府こころの健康総合センター

TEL **06-6691-2811 (代表)**

(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


参考：木村 充.アルコールと依存. e-ヘルスネット. 厚生労働省. (2020)

参考：健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会. 健康づくりのための睡眠ガイド 2023. 厚生労働省. (2024)



発行：大阪狭山市　健康大阪さやま21×食育ひろば

# お酒の飲み方とおつまみについて

お酒は不適切な飲み方をすると、生活習慣病などのリスクを高める可能性があります。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）を週に二日以上は設けましょう。
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。

## アルコール量を減らす工夫

☆アルコール度数の低いお酒にかえる。
☆缶のサイズを小さいものにかえる。
☆飲む時間を決める。遅い時間まで飲まない。

## 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！**



お酒を飲んでいるときも、主食・主食・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。

参考：農林水産省　お酒はひかえめに

## 塩分控えめおつまみレシピ集！
## No.7.豚肉とたまねぎとしめじのポン酢炒め

**≪材料（4人分）≫**

☆大阪狭山産の農作物です

| | |
|---|---|
| 豚肉（こま切れ） | 320ｇ |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| たまねぎ | 160ｇ |
| しめじ | 160ｇ |
| ポン酢 | 大さじ3 |
| ごま | 小さじ1と1/2 |
| ☆ねぎ | 4ｇ |



**≪つくり方≫**

①豚肉はこしょうで下味をつける。たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
②①の豚肉に小麦粉をまぶす。フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。しめじを加えてさらに炒め、火が通ったらポン酢、ごまを加えて全体に和える。皿に盛り付け、ねぎをちらす。

（1人あたり：エネルギー203kcal、塩分1.0g、約200円、調理時間15分）

## 塩分控えめおつまみレシピ集！
## No.8.かぼちゃのチーズ焼き

少ない食材で手軽に作れます！

**≪材料（4人分）≫**

| | |
|---|---|
| かぼちゃ | 280ｇ |
| ケチャップ | 大さじ1と小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 40ｇ |
| 黒こしょう | 少々 |



**≪つくり方≫**

①かぼちゃは5ｍｍくらいの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（600W）で様子を見ながら3分～5分加熱する。
②かぼちゃにケチャップを塗り、ピザ用チーズをかける。オーブントースターで様子を見ながら5分ほどチーズがとけるまで加熱する。
③お好みで黒こしょうをかける。

（1人あたり：エネルギー85kcal、塩分0.4g、約80円、調理時間10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）

●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

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）