

4ヶ月
健診



すくすく育て

乳幼児健診

平成 26 年 10 月 17 日 (清和保健センター)
平成 26 年 10 月 24 日 (千寿苑)



7ヶ月
健診



1歳児
健診



保健センターだより vol.38

アルコールの適量と肝臓の働き

もうすぐ年の瀬・・・忘年会シーズンですね。この時期には一年の労をねぎらい、お酒も会話も弾むことでしょう。お酒は適量ならば百薬の長といわれますが、人によってその適量は異なります。

一般的な平均男性の適量は一日平均で純アルコール 20 グラムです。

しかし、日本人の 45 パーセント近くはアルコールを分解するための酵素能力が低い、もしくは欠けているので適量はもっと少なくなります。

ほろ酔い状態が適量のよい加減の目安ですが、それでもアルコールの分解には約 3 時間かかり、量が増えればその分多くの時間を要します。急ピッチで飲むと、さらに酔いがまわり、何度も同じ話をしたり、足元がふらついたりします。このあたりで、ストップです。

時々トイレにたつなどして、酔い加減を確認しながらお酒の量を調節してください。

(アルコール 20 g 相当のお酒)

- ビール……………中ビン 1 本 (500ml)
- 日本酒……………1 合 (180ml)
- 焼酎……………5 酌 (90ml)
- ウイスキー……ダブル 1 杯 (60ml)

(お酒の量と酔いの状態～あなたがほろ酔い状態になるお酒の量はどのあたり?～)



また、適量を守ることはダイエットにもつながります。お酒はアルコール度数が高いと高カロリーになります。ウイスキーのダブルは 142 キロカロリー。これは板チョコ半分に相当します。また、ぶどうジュースなら 100ml あたり 55 キロカロリーですが、ワインになると 73 キロカロリー。純米酒なら 103 キロカロリーです。くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

カロリーの点からもうひとつ注意しなければならないのは、お酒と一緒に食べるおつまみです。みなさんどんなものをおつまみとして食べますか？お酒のエネルギーから考えておつまみは 600 キロカロリー以下に抑えるのが理想的です。その組み合わせとして次のような例があります。

- 冷やしトマト (1 皿 110 g) …… 21 キロカロリー
- もずく酢 (1 皿 100 g) …… 12 キロカロリー
- タイの刺身 (5 切れ 40 g) …… 80 キロカロリー
- 焼きおにぎり (80 g) …… 136 キロカロリー
- 焼き鳥 2 本 (鶏つくね、もも) …… 167 キロカロリー
- 小松菜の煮びたし (1 皿 70 g) …… 60 キロカロリー
- 枝豆 (さやつき 100 g) …… 74 キロカロリー



野菜充実
このおつまみで 550 キロカロリー

焼き鳥ひとつとっても、鶏ももと皮ではカロリーが倍近く違います。お酒とともにおつまみも賢く選んで、体調よく楽しく飲み会シーズンを乗り切りましょう♪