



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)

4ヶ月健診



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♪