

健

康

お酒と上手なお付き合いできていますか

いよいよ、今年も残りわずか。年末年始にかけて忘年会、新年会とお酒を飲む機会の一番多い時期ですね。そこで、今回はお酒について考えてみましょう。

●お酒と上手に付き合う心構え

適度なお酒は心身をくつろがせ、コミュニケーションを円滑にし、人生の良きパートナーとなるものです。しかし、悪酔いや急性アルコール中毒を起こしては何にもなりません。楽しくお酒と付き合っていくためには、「適度な酒量」を、「自分のペース」で、「味わい楽しみながら」飲むことが大切です。また、その場の盛り上がりでお酒に弱い体質の人への無理強い危険。絶対に慎みましょう。

◇適正飲酒6か条

- (1)自分のペースでゆつくりと飲む
- (2)食べながら飲む習慣を
空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、アルコールが吸収されやすく、急激に血中濃度が上昇したり、胃腸を強く刺激し、その粘膜を荒らしてしまいます。栄養バランスのとれたものや、特にタンパク質を多く含んだ食物と一緒に食べるのがお勧めです。
- (3)自分の適量にとどめよう
アルコールの代謝能力には個人差があり、その日のコンディションによっても違ってきます。一般的に1日の適度な飲酒量は、ビール中びん1本、日本酒1合、ワイン2杯程度。自分の飲酒の適量を知っておきましょう。
- (4)週に2日は休肝日を
日本酒2合を肝臓で分解するのに約6時間。大量にお酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いているのです。肝臓をアルコールから解放し、休ませることが必要。
- (5)遅くとも夜12時で切り上げよう
翌日起きた後まで体内にアルコールが残ってしまいます。
- (6)肝臓などの定期検査を
長期間の大量飲酒は、肝臓を痛めつけることになります。脂肪肝から、肝炎、肝硬変と進んでいっては大変。自分の飲酒量が適量であるかどうか知るためにも、肝機能などの検査を受け、健康状態を確かめましょう。

●こんな時は飲まないで！

お酒は飲み方を誤ると危険です。特に薬と併用した場合、まずアルコールの分解が優先され、薬は分解されないまま長く血中に停滞するため、薬の作用が強まります。場合によっては昏睡や胃潰瘍など危険な状態になることがあります。また、スポーツ中の飲酒は平衡感覚を狂わせるために、事故やケガの原因にもなりかねません。

飲酒運転が危険なことは言うまでもなく、飲酒中あるいは飲酒直後の入浴やサウナは、血圧を上昇させる恐れがあるので、体調によっては脳卒中の引き金になりかねません。「少しくらいなら大丈夫」といった軽い気持ちには事故のもと。くれぐれも注意し、これからお酒と上手に付き合っていきましょう。

地域支援センター『スマイル』



瀬戸内市地域生活支援センター『スマイル』が開所して1年がたちました。地域生活支援センターは、心の問題に悩んでいる人や、その家族が安心して、地域の中で、その人らしい生活を送れるよう、一緒に考え支援して

いくために設置されています。日ごろは、食生活や家事、家族や友人との関係、仕事、利用できるサービスや制度など、日常生活にかかわる相談を受けています。また、支え合う仲間づくりの場の提供と、それを支えてくれるボランティアさんたちのネットワークづくりを目指しています。

ほかに、レクリエーションを通じて、利用している皆さんの親睦を深めるため、お花見やバーベキュー、日帰り小旅行、クリスマス会などの季節行事や、食事会や茶話会、卓球大会、カラオケ大会などを実施しています。開所日などは、次のとおりです。ので、気軽に立寄りください。

▽開所日 火曜日・日曜日
月曜日、祝祭日と年末年始(12月29日・1月3日)は休館日。
ただし、月曜日が休日の場合
は翌日が休館日

▽開所時間 午前9時～午後5時
▽利用方法 原則として利用申請書を提出し使用。
▽利用料 利用は無料です。ただし、個人の消費に係る実費は利用者の負担になります。

■瀬戸内市地域生活支援センター
スマイル
〒701-4246
瀬戸内市邑久町山田庄880-1
☎0869-22-9600
FAX 0869-22-9603

旬の ごちそう



【カキの南蛮漬け】

●材料(4人分)

カキ	200 g	酢	大さじ4
玉ネギ	1/2個	だし汁	大さじ2
ニンジン	少々	砂糖	大さじ4
オクラ	適宜	薄口しょうゆ	少々
かたくり粉	適宜	みりん	少々
酒	適宜	たかのつめ	少々(好みで)

●作り方

- ①カキは塩水で洗い、少量の酒を加えて塩ゆで(揚げるときはじかないため)する。
- ②玉ネギは半月切りにして水にさらした後、塩でもむ。
- ③ニンジンも軽く湯通しする。
- ④つけ汁を作り、玉ネギ、ニンジンを混ぜておく。
- ⑤カキの水気を切り、かたくり粉をまぶして油で揚げ、つけ汁につける。
- ⑥彩りに塩ゆでしたオクラを飾る。

市栄養委員会幹事
小野田恵子さん

(邑久町福谷)

カキは海のミルクといわれるほどタンパク質が豊富で、ビタミン各種ミネラルを多く含んでいます。ぜひ、地元自慢のカキ料理の一品に加えてみてください。

