

健康だより

出口 萌 さん
(保健師)

お酒と上手に付き合しましょう

皆さんは普段どれくらいお酒を飲んでいますか。適量のアルコールはストレス発散効果や血行促進、食欲増進などの効果があります。しかし、過度の飲酒は肝臓への影響だけではなく、肥満や生活習慣病の原因になるなど、身体にさまざまな影響があります。

●体内でのアルコールの分解

アルコールは胃から20%、小腸から80%が吸収され、大部分が肝臓で処理されます。肝臓内でアルコールは、吐き気や動悸などの原因となるアセトアルデヒドに分解され、その後、酢酸へと分解。最終的に水と二酸化炭素へ分解され、汗や尿、呼吸と共に、体外へ排出されます。

●アルコールの適量はどれくらい？

一般的には1日の純アルコール量20%が適量とされています。女性は男性に比べ、アルコールの分解速度が遅いため、男性の2分の1～3分の2程度が適量とされています。



純アルコール量20%の例として、ビール中瓶(500ml)1本、日本酒1合(180ml)、焼酎25度0.5～0.6合

(100ml)、ワイングラス2杯(200ml)、缶チューハイ7本(350ml)です。

●お酒のエネルギー(kcal)について

お酒はアルコール度数や量に注目されがちですが、エネルギー(kcal)にも注目しましょう。例えば、ビール500mlとご飯1膳(150g)は同じくらいのエネルギーがあります。そのためお酒を飲みながらの食事は、エネルギーの過剰摂取になりがちです。普段飲んでいるお酒のエネルギー量を確認してみましょう。

●お酒と上手に付き合うために

まずは普段の飲酒量を振り返り、適量より多い場合は、減らしていくことが大切です。また、肝臓を休めるためにも休肝日は必要です。週2日休肝日を設けましょう。

空腹時に飲酒すると酔いやすく、胃にも負担がかかります。お酒は、食事やおつまみと飲むようにしましょう。一緒に食べるものは、脂質や塩分が多いものではなく、アルコールの分解や肝臓の働きを助けてくれるたんぱく質やビタミン類を含む、サラダや刺身、冷奴などを選ぶようにしましょう。

●お問い合わせ先

町健康福祉課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

元気が出る脳活～若返らんか“のう”～

甲佐町フィットネスセンターでは、9月23日(土)、30日(土)に「元気が出る脳活教室」を実施します。物忘れに悩む人、予防したい人はぜひご参加ください。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

●元気が出る脳活

教室では、脳トレや体操など、認知症予防に効果的な体操を行います。教室の

特徴は、笑いながら！楽しみながら運動をしていくことです。

運動が苦手な人でも安心して参加できますので、興味のある人は、ぜひ甲佐町フィットネスセンターへお問い合わせください。

- ・内容 ストレッチ・筋力トレーニング・ラダー運動など
- ・時間 午前10時30分～午前11時30分
- ・定員 20人
- ・参加費 施設使用料のみ
- ・準備物 室内シューズ・タオル・飲み物



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する「元気が出る脳活教室」にぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

舩永^{しき} 士毅 ちゃん (4歳)

父・諒 さん

母・桃花 さん (下田口区)

パパだいすき！

舩永^{めいさ} 明紗 ちゃん (1歳)

父・諒 さん

母・桃花 さん (下田口区)

保育園たのしいな！

9月・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

9月21日(木) 午前9時

10月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

9月21日(木) 午前10時

10月19日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

10月6日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

9月12日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

10月20日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

9月12日(火) 午後1時20分

● 9月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金)	身体測定(身長・体重)
4日(月)	小麦粉粘土遊び
6日(水)	お散歩
8日(金)	ブロック遊び
11日(月)	ぬり絵遊び
13日(水)	おやつ作り(要予約)
15日(金)	敬老の日のプレゼント作り
20日(水)	ままごと遊び
22日(金)	製作
25日(月)	砂場遊び
27日(水)	パズル遊び
29日(金)	しゃぼん玉遊び

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月日	当番医	電話番号
9月3日	谷田病院	096-234-1248
9月10日	桃崎整形外科	096-235-8111
9月17日	荒瀬病院	096-234-1161
9月24日	谷田病院	096-234-1248

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください