北スポだより

１月号
No.57
担当：曽我

新年あけましておめでとうございます！

昨年もたくさんの方にご利用いただき、ありがとうございました！

今年も北地区スポーツセンターとスタッフ一同をよろしくお願い致します！

皆さんは年末年始をどのように過ごされたでしょうか？
お酒を呑む機会も多く、内臓などに疲れを感じている方もいるのではないでしょうか？
体内のアルコールを分解するときに働く臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限界があり、適量を超えたアルコールの摂取は肝臓で分解しきれません。

１日の適量摂取量は純アルコールにして約２０ｇ

種類別のアルコール約２０ｇを含む量

ビール（アルコール度数５度）	中ビン１本（500ml）
日本酒（アルコール度数１５度）	１合（180ml）
焼酎（アルコール度数２５度）	０．５合（110ml）
ウイスキー（アルコール度数４３度）	ダブル１杯（60ml）
ワイン（アルコール度数１４度）	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数５度）	1.5缶（約520ml）

適量には個人差があり、その日の状態によって、酔い具合が異なることがあります。
厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒」は１日平均純アルコールにして約 20g 程度であるとされているので、このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめる量というわけです。それでも女性や高齢者、お酒に弱いと自覚している方であればこの量よりも少なめを適量と考えた方がいいでしょう

裏面に続く・・・

肝臓をいたわる暮らしをしよう！

健康を守りながらお酒を楽しむために・・・

適量を守り、食事も一緒にとる

強い酒は水などで薄めて飲む

妊娠中や授乳期には飲まない

未成年の飲酒は厳禁

週に２日は休肝日をつくる

その他にも、アルコールと薬を一緒に摂ることや飲酒後の運動や入浴には注意する必要があります。適量を超えた飲酒が重なることにより、肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病などの危険因子になるほかアルコール性肝炎をはじめとする肝臓の障害を引き起こし肝臓ガンに至る場合もあります。一回の飲酒量だけに限らず休肝日を設けているからと言って長期間お酒を呑み続けていても病気のリスクを高めます！気を付けましょう！

自分で出来るアルコール対策

節酒はもちろんのこと肝臓の働きを助けるアサリ、シジミ、青魚、豆腐、豚レバー、オクラ、長芋などの食事を使った料理を積極的にとることも大切です。特にアサリは肝臓の解毒作用を助け、豆腐は良質なタンパク質を含み肝臓の機能を回復させます！

お酒は百薬の長とも言われます。特に寝酒はナイトキャップとも言われ睡眠薬代わりに使われることがありますが、むしろ眠りが浅くなって夜中に目を覚ましたり、翌朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の質が落ちることがわかっています。
お酒は会話と食事も楽しみながらゆっくりと飲みましょう！2017 年もいろいろな面から身体について考えて健康に過ごしましょう！以上、北スポだより１月号を曽我がお送りいたしました！

参考：全国健康保険協会　アルコール対策
サッポロビール株式会社　適正飲酒のすすめ