



今月のテーマ

# 正しい飲酒の基礎知識

## 適

度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、休肝日を設けずにお酒を飲み続けると、アルコール性の脂肪肝や肝炎、または、肝臓、大腸、

乳がんなどのリスクが高まると言われていきます。

お酒は飲み方次第で薬にも毒にもなります。次のような正しい飲み方を心がけましょう。



## お酒は飲めば飲むほど強くなるってホント？

「お酒は飲めば飲むほど強くなる」という言葉を聞いたことはありませんか。

実際にはそんなことはなく、日本人の約40%が、体内に入ったアルコール（アセトアルデヒド）を分解するALDH2（アルデヒド脱水素酵素2）があまり働かないお酒に弱い体質で、4%の人はALDH2が全く働かず、お酒が飲めない体質であることがわかっています。

生まれつきアルコールに弱い体質の人が無理に飲んでも、強化できるものではありません。むしろ無理に飲むことで、健康を害したり、命の危険にさらされます。

自分の体質をきちんと把握し、無理な飲酒は控えるようにしましょう。



Health

### 正しい飲酒の方法

- 1 空腹でお酒を飲まない
- 2 味わいながらゆっくり飲む
- 3 適量飲酒を守る
- 4 休肝日をつくる
- 5 強いお酒は割って飲む
- 6 寝酒は控える

◆ 節度ある適度な1日の飲酒量は、ビールなら中びん1本、ウイスキーはダブルで1杯、日本酒では1合になりま。ただし、これは男性です。酒に強い方に限ります。女性や高齢者、お酒の弱い方などは、この量よりもさらに少ない量が適量です。

## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その162



高橋 博子

今月のお料理

新じゃががおすすめ♪

## じゃがいものバターポン酢ソテー

今回は新じゃがで簡単ソテーのご紹介です。新じゃがでなくても構いませんが、この機会に旬を味わってみませんか。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていますが、主成分であるでんぷん（糖質）が熱から守る働きをします。ビタミンCは皮の近くに多いため、皮ごとまたは薄く皮をむいて使うのがおすすめです。ビタミンCは抗酸化作用、コラーゲンの生成などに働きます。

### 【作り方】

- 1 ジャがいもはよく洗い、薄く皮をむいたら約5mm幅の棒状に切る。玉ねぎは細切り、しめじはほくほくしておく。
- 2 フライパンにバター、じゃがいもを入れて炒める。半透明になってきたら、玉ねぎ、しめじを加え、しんなりしたら、Aを加え、必要なら塩・こしょうを少々ふり、ねぎを散らす。（火が通りにくい場合は、ふたをして蒸し焼きにする）



One Point Advice

じゃがいもは歯ごたえが少し残る程度がおいしい♪ エネルギー（1人あたり）：約164kcal 塩分：約0.6g

### 【材料（2～3人分）】

- |        |        |   |         |         |
|--------|--------|---|---------|---------|
| じゃがいも  | … 2個   | A | ポン酢しょうゆ | … 大さじ1  |
| しめじ    | … 1/4袋 |   | みりん     | … 小さじ2  |
| バター    | … 5g   |   | 砂糖      | … 小さじ1弱 |
| 刻みねぎ   | … 少々   |   | 酒       | … 小さじ2  |
| 塩・こしょう | … 少々   |   | かつお節    | … 1g    |

## Calendar

Health April Calendar

# 4月の健康カレンダー

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
7・14・28日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ		
7・14・28日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
2・9・16日	まなびの郷	(午前9時～10時)
◆ スマイルヨガ		
1・8・15・22日	鶺鴒福祉センター	(午前10時45分～11時45分)
9・16・23・30日	まなびの郷	(午前10時45分～11時45分)
◆ スポーツボイス		
6・20日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

### 子どもとお母さん（会場 鶺鴒福祉センター）

日	内容	開催時間
13日	7・8か月離乳食教室	(午前9時30分～11時)
27日	すくすく育児相談	(午前9時30分～11時30分)

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

### 4月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
11日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
18日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
25日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
29日	谷地内科	☎(23)3088 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター ☎059-229-1199) にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その182

今月のテーマ

# 就寝前の歯みがきで誤嚥性肺炎を予防



歯を大切にしようね♪

誤嚥性肺炎とは、食道から胃へ向かうはずの食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまふことで引き起こされる肺炎です。誤嚥が起こるのは食事のときだけとはかぎりません。胃液が食道を逆流して気管に入った時、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。そのため、誤嚥性肺炎を予防するには、就寝前または夕食後に歯や入れ歯の汚れをできるだけ落とすことが大切です。歯の汚れは歯ブラシのほか、歯間ブラシなどをを使い、舌や粘膜の汚れもやさしく取り除きます。また、介助を行う場合は歯みがきの最中に出た汚れた水や唾液を誤嚥しないように注意することも大切です。もちろん毎食後の歯みがきは、むし歯や歯周病予防など、どの年齢においても基本ですが、寝ている間に増殖した細菌（ネバネバした唾液）を誤嚥しないためには朝食前にも軽くブラッシングしましょう。