

保健だより 『お酒と上手に付き合うために』



石垣市健康福祉センター 保健師 識名 友花

今年も残すところ1か月になりました。年末年始になると、忘年会・新年会と、酒席が多い季節になります。日ごろのストレスを発散し、楽しい時間が過ごせる一方、二日酔いや体への負担も気になります。お酒とうまくつき合うにはどうしたらいいでしょう。

●お酒の適量を知っていますか？

一般的に成人男性の場合、表1のいずれかひとつで純アルコール量20gが適量です。女性は男性より半分の量が目安になります。また、妊娠中や授乳期の飲酒は胎児や乳児の脳や体の発育に影響を与えるため、禁酒が必要です。

●お酒を飲むときのポイント

◇周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む

お酒は会話をしながら、楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。

◇食事と一緒にゆっくりと味わう

お酒には食欲増進効果もあり、食べながら飲むことでアルコールは肝臓にゆっくり吸収され、血中濃度の上昇も抑えられます。たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物(海藻やたこなど)がおつまみに最適です。肉類は低脂肪・高たんぱくな鶏むね肉やササミがおすすめです。濃い味付けの料理はお酒がすすんでしまいがちになるので注意しましょう。

◇深夜まで長時間飲み続けない

だらだらと続けず、時間を区切って、翌日までお酒が残らないようにしましょう。飲酒・酒気帯び運転はぜったいしてはいけません。

◇休肝日は週2日

「休肝日」には、飲酒の総量を抑える効果と アルコール依存症になるのを防ぐはたらきがあります。

お酒を正しく飲むことは、健康で楽しい人生をおくることにもつながります。お酒の量と体に負担の少ない飲み方を心がけましょう。

表1

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml缶	1合	2本 350ml缶	3杯 グラス	2合
女性	1本 500ml缶	0.5合	1本 350ml缶	1.5杯 グラス	1合

健康相談日程

- ・12月 4日 新栄町自治公民館 13:30~15:30
 - ・12月 5日 登野城漁港 9:30~11:30
 - ・12月13日、27日 川平保健指導所 10:00~13:00
 - ・12月11日、25日 伊原間保健指導所 10:00~12:00
 - ・12月25日 公設市場 14:00~16:00
- 【問い合わせ】 健康福祉センター 電話：0980-88-0088



クルーズ船寄港情報 (12月)

入港日時			出港日時			船名	旅客定員
12/2	月	10:00	12/2	月	20:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12/3	火	8:00	12/3	火	17:00	ダイヤモンド・プリンセス	2,670
12/7	土	11:00	12/7	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12/14	土	11:00	12/14	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12/15	日	8:00	12/15	日	17:00	ウェステルダム	1,950
12/16	月	10:00	12/16	月	20:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12/17	火	8:00	12/17	火	18:00	ピアノランド	2,000
12/21	土	11:00	12/21	土	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12/23	月	8:00	12/23	月	18:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
12/24	火	7:00	12/24	火	15:00	スーパースタージェミニイ	1,532
12/30	月	8:00	12/30	月	18:00	ピアノランド	2,000