



飲酒と健康 ～お酒もほどほどが大切～

我が国においてお酒は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきています。1月は、飲酒の機会が比較的多いのではないのでしょうか？

お酒の適量について知り、お酒と上手に付き合しましょう。

○節度ある適度な飲酒とは？

アルコールのとりすぎは肝臓に負担をかけ、肥満や血圧・血糖値の上昇を招きます。アルコールと上手に付き合うには、**適量を守り、週に2日間の休肝日**を設けましょう。

【適度な飲酒の目安】

※1日1合以内、週2日休肝日

- ・ビール 500ml (中瓶 1本)
- ・日本酒 160ml (1合弱)
- ・焼酎 90ml (25度1/2合)
- ・ワイン 200ml (グラス2杯)
- ・ウイスキー 60ml



○適度な飲酒のコツ

- ・強いお酒は割る、水やお茶と交互に飲む
- ・食べながら飲む、空腹時には飲まない
(空腹時の飲酒は血中アルコール濃度が急激に高くなり酔いやすい)
- ・ほろ酔いで止め、寝る2時間前には切り上げる(寝酒は眠りが浅くなる)
- ・一度にいろいろな種類のお酒を飲まない(種類が違つと飲みすぎてしまう可能性あり)

問健康福祉課 ☎(57)4171

のぎ地産地消シリーズ Vol. 15

地元農産物でみそづくり！



12月3日から2週にわたって町農産物加工施設で町産の米や大豆を使った味噌づくり講習会を開催いたしました。

主な工程は、米を研いで蒸した後、麹菌を混ぜて米麹にし、蒸した大豆や塩と混ぜあわせます。できあがった味噌は参加者が各々樽詰めしてお持ち帰りいただきました。

樽詰めした味噌が美味しく食べられるようになるには翌年の秋頃までかかりますが、手作りした味噌は市販品とはまた違った風味で毎年好評を頂いています。



問産業課 ☎(57)4151