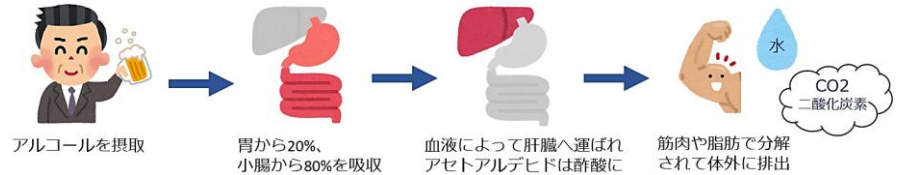


健康だより

気をつけよう 飲酒と食事

体質的に分解酵素のはたらきが弱い方は、少量の飲酒で体調が悪くなりやすいため、注意が必要です。



お酒の適量はどのくらい？

身体に悪影響を及ぼしにくい節度ある飲酒量は、**純アルコールで1日20g程度、女性ではその半分**です。

お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
純アルコール約20gの量	500ml (ロング缶1本)	200ml (グラス2杯)	180ml (1合)	100ml (カップ半分)	60ml (ダブル1杯)
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	40%
糖質量	15~20g	3~4g	8g	0g	0g
プリン体(mg)	4.4~6.9	0.4	1.2	0.03	0.1

飲酒チェックツール ※年齢や性別、体質によっても差はあります。

飲んだもののイラストを選択するとお酒の分解にかかる時間時間が簡単に分かります。

SNAPPY-PANDA <https://snappy.udb.jp/drink-check>

アルコール依存症診断基準「ICD-11」

以下の2つ以上が明らか。一般的に12カ月以上続くが、3ヶ月ほぼ毎日飲酒していれば診断可。

- **コントロール障害**
飲酒の開始や終了、また飲酒量に関して、行動をコントロールするのが難しい。
- **飲酒中心の生活**
飲んでいる時間が増え、それ以外の楽しみや興味を無視ようになる。
- **生理学的特性**
飲めない時に、イライラ、嘔気、震え、不眠、動悸、発熱、幻覚などの離脱症状が現れる。
(飲んでも酔えなくなり量が増える。)

知っていますか？ソバーキュリアス

お酒を飲める人、飲んでも問題ない人が、あえてお酒を飲まないという選択をするライフスタイル。
英語でシラフを意味する「sober (ソーパー)」と好奇心を意味する「curious (キュリアス)」
を組み合わせた造語で、「シラフへの好奇心」や「シラフでいることへの好奇心」という意味を持ちます。

こんなものがおすすめ！

・ノンアルコール飲料 ・低アルコール、微アルコール飲料 ・少量サイズのお酒

飲酒後の自転車運転

呼気1リットルにつき0.15mg以上のアルコールが検出されると、酒気帯び運転として違反になります。

罰則：3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

酒気帯び運転や車両の提供者、酒類の提供者、同乗者についても罰則規定がありますので注意が必要です。

お酒との付き合い方を見直してみましょう

- ・自らの飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を定める
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける



アルコールとドーパミンの関係

ドーパミンは、快楽や意欲、学習などに関与します。
アルコール摂取によりドーパミンが放出されると快楽を感じやすくなりますが、飲酒を繰り返すうちに神経細胞が変化し、同量のアルコールでも快楽が減り、より多くのアルコールを必要とするようになってしまいます。

以下のような行動は避けましょう

- ・短時間に大量の飲酒（一気飲み）
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気療養中や服薬後の飲酒
- ・飲酒後の激しい運動や入浴

あなたは足りてる？栄養チェックをしてみよう

- ☐ 風邪をひきやすい ☐ 疲れやすい
- ☐ 口内炎がでやすい ☐ 極端に手足が冷える
- ☐ 気分が不安定でイライラしがち
- ☐ 味が分かりにくくなった
- ☐ めまい、息切れ、立ち眩みの様な症状がある
- ☐ 好きなメニューを何日も続けて食べている
- ☐ インスタント食品や清涼飲料水をよく飲食する

お腹がすいたから「ただ食べる」のではなく、「体が必要とする栄養をとる」という意識が必要ですね。



昼や夜に食べ過ぎてしまう人は朝ごはんを食べていないからかもしれません。

6つの基礎食品群



糖質・脂質
エネルギーになる
(体温、運動)



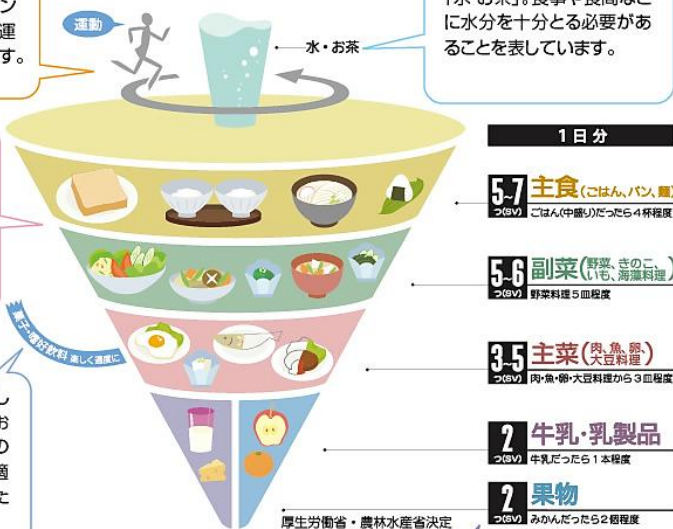
たんぱく質・ミネラル
からだをつくる
(筋肉、皮膚、骨など)

ビタミン・食物繊維
からだの調子を整える
(皮膚や粘膜を健康に保つ、免疫力、便通など)

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度」にとる必要があるとわがっています。



料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を表示しています。

※この「食事バランスガイドの基本形」が想定している1日の総摂取エネルギーは、2,000~2,400kcalです。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示すものです。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ・栄養素の摂取量が多い
- ・睡眠の質がよい人が多い、不眠傾向の人が少ない
- ・心の状態を良好でストレスを感じていない人が多い
- ・体力測定の結果がよい

バランスの良い食事はメンタルにも影響しているんじゃ



<https://www.maff.go.jp/syokukiku/kenryo/nintei.html>

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

身体活動レベル※2	男性			女性※1		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18~29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30~49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50~69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上※3	1850	2200	2500	1500	1750	2000

※1: 女性は、妊婦・授乳婦を除く。
※2: 低い=生活の大部分が座位で静的活動が中心。
ふつう=座位中心だが職場内の移動・立位での作業・通勤・家事・軽い運動習慣がある。
高い=移動や立位の多い仕事に従事、または活発な運動習慣がある。
※3: 主に70~79歳、ならずに自由な生活を営む対象者に基く報告から算出。

ライフスタイルに合わせたバランスを大切にしましょう



手軽な冷凍野菜やカット野菜を活用

よく噛んで満足感アップ

