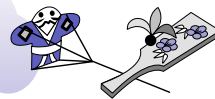




お酒を楽しく飲むために!!



お酒を飲む機会が増える季節になりました。「酒は百薬の長」といわれ、適量であればコミュニケーションを図る、ストレスを緩和する、人間関係を円滑にして、心を和ませる効果があります。お酒との上手な付き合い方、一緒に考えてみませんか？

女性や高齢者はこの半分位が適量とも言われています

～お酒との上手な付き合い方～

①適量範囲でゆっくり飲む



節度ある適量な飲酒はビール中ビン1本分！
(純アルコール約20g)

OK



②食べながら飲む



空腹状態で飲むと胃腸を刺激して早く酔ってしまう…

③食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

アルコールによる食欲増進効果や脂っこいもの・塩分の多いつまみを食べすぎること、内臓脂肪の増加につながります。お酒自体のカロリーにも気をつけましょう。



④週に2日は休肝日を！

疲れている肝臓を休ませてあげて！



肝臓で分解する時間はビール中ビン1本⇒約3～4時間

就寝している間も肝臓は働き続ける…

肝機能が低下すると、疲れやすくなる、内臓脂肪がたまる、生活習慣病、脂肪肝、胃潰瘍、食道がんなどへ影響も…



～節度ある適量な飲酒は 純アルコール約20g～ (1日でいずれか1つが目安)

※お酒は、体質・性別・年齢などにより個人差があります

ビール(5度)
約210kcal



中ビン500ml

日本酒(15度)
約200kcal



1合180ml

ワイン(12度)
約140kcal



2杯弱200ml

缶チューハイ(5度)
約260kcal



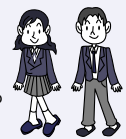
1.5缶約520ml

…こんなことは避けましょう…

1 未成年・妊娠中・授乳期の飲酒…

未成年者の飲酒は、脳の委縮、発達を妨げ、短期間でアルコール依存症を発症すること…

妊娠中・授乳中の飲酒は、分娩異常や発育発達に影響があることも…



2 飲酒運転…

飲酒運転(自転車も!)は、運転者だけでなく周囲の人(車の提供・酒類の提供・車の同乗者)にも厳しい罰則が設けられています！



3 アルコールハラスメント…

「イッキ飲み」
「お酒の強要」
「酔ったうえでの迷惑行為」

このような行為はアルコールハラスメントになります！

参考：厚生労働省ホームページ



年末年始業務のご案内



年末年始の市役所等のお休み

朝霞市役所(代表) ☎463-1111 FAX467-0770

施設	閉所期間
市役所	12月27日(土)～1月4日(日)
内間木支所	12月27日(土)～1月4日(日)

※出生、死亡、婚姻などの届け出は、休み中も市役所警備員室で受け付けます。

施設	閉所期間
朝霞台出張所	12月28日(日)～1月4日(日)
朝霞駅前出張所	12月29日(月)～1月3日(土)

主な施設のお休み

施設	閉所期間
宮戸市民センター	12月29日(月)～1月3日(土)
栄町市民センター	
溝沼市民センター	
根岸台市民センター	
弁財市民センター	
朝志ヶ丘市民センター	
仲町市民センター	
膝折市民センター	
ゆめばれす(市民会館)	
市民活動支援ステーション・シニア活動センター	
斎場	1月1日(休)～3日(土)
図書館(本館)	12月28日(日)～1月4日(日)
図書館北朝霞分館	12月28日(日)～1月4日(日)
博物館	12月26日(金)～1月5日(月)

施設	閉所期間
きたはら児童館	12月29日(月)～1月3日(土)
はまさき児童館	
ねぎしだい児童館	
ひざおり児童館	12月29日(月)～1月4日(日)
みぞぬま児童館	
さくら子育て支援センター	12月29日(月)～1月3日(土)
きたはら子育て支援センター	
ファミリー・サポート・センター	12月27日(土)～1月4日(日)
はあとびあ(総合福祉センター)	12月29日(月)～1月3日(土)
エコネットあさが(リサイクルプラザ)	12月28日(日)～1月4日(日)
産業文化センター	12月29日(月)～1月3日(土)
わくわくどーむ(健康増進センター)	12月31日(水)～1月1日(木)
総合体育館	12月31日(水)～1月3日(土)
武道館	
中央公園陸上競技場	12月31日(水)～1月3日(土)