



適正飲酒のススメ

～節度ある飲酒をしましょう～

今回は、「あさか健康プラン21（第2次）」の7つの柱のひとつである「飲酒」がテーマです。

お酒を飲む機会が増える季節になりました。アルコールは「百薬の長」と呼ばれるように、適量の飲酒は心身ともにプラスに働きます。アルコールは飲んでも飲まれないように、お酒との上手な付き合い方を、一緒に考えてみませんか。

アルコールの適量 純アルコール約20g

※酒量は、体質・性別・年齢などにより個人差があります
(女性や高齢者はこの半分が適量とされています)

ビール(5度)
中ビン1本分500ml



日本酒(15度)
1合180ml



焼酎(35度)
小コップ半杯分
約70ml



ワイン(12度)
2杯弱200ml



アルコールとの上手な付き合い方

1. 適量範囲でゆっくり飲む
2. 食べながら飲む
3. 飲みすぎ、食べ過ぎに注意
4. 週に2日は休肝日を



～低塩・高たんぱくの肴～

- ・お刺身
- ・豆腐
- ・枝豆
- ・野菜スティックなど



※アルコールは利尿作用があるので、お水などをしっかりととりましょう。

- 「未成年・妊娠中・授乳中の飲酒、飲酒運転、アルコールハラスメント」は避けましょう。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。
- アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。

健康あさか普及員活動報告&次回のご案内

<健康あさか普及員数：371人(令和元年10月現在)>

10月10日(木)・11月7日(木)に「ASAKA健康ラウンジ」を開催しました。

わくわくどーむにて、東洋大学の学生と一緒に、ほどよく汗をかきながら健康体操をしました。塩分を控えるテクニックについても情報交換できました。

10月6日(日)、朝霞アートマルシェ2019に出店しました。

『げんき! まんてん! ピザやさん!』と題して、健康あさか普及員が考案したピザの工作体験を通して、食の大切さを伝えました。

<次回のご案内>

次回は、12月8日(日)「お口の健康講座」「クリスマス音楽ライブ」などです。

詳細は30ページの「みんなすこやか」をご覧ください。



朝霞アートマルシェ2019の様子

「健康あさか普及員」とは、健康づくりの情報を家族や周りの人に広めるボランティアで、自分のペースで参加できます。

※健康あさか普及員についての詳細は、市ホームページをご覧ください。 <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>

へるす☆アップチャレンジ教室を開催しました。

～運動～

9月に保健センター、11月に北朝霞公民館にて、「年齢より若く、元気な人は、こうしてる!？」をテーマに各2日コースで開催しました。

老化予防トレーニングや、自分に合った生活習慣を楽しく継続するポイントについて学ぶことができました。健康診断や体組成計で、自分の体の状態を知ることから始めていきましょう。

～食生活～

11月に西朝霞公民館にて、「おいしい減塩生活」をテーマに、減塩テクニックを学ぶ教室を行いました。減塩商品の利用、みそ汁の具を多くするなど、ぜひ取り入れてみてください。

体組成計を使ったことはありますか？

無料で測定できます。
体重以外にも体脂肪、
筋肉量などが分かります。

保健センター、
あくわくどーむに
あります。

