

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(89)



～お酒との上手な付き合い方～

年末年始は、職場の仲間や家族などでお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。

日本でお酒は、古来から祝祭や会食などの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。

その一方で、過度の飲酒が続くと、内臓障害(肝臓、すい臓、胃腸)や生活習慣病(糖尿病、心疾患、高血圧など)、アルコール依存症やうつなど、身体やこころの問題を招く恐れもあります。そこで国では、「適量を守る」「休肝日を設ける」などの適正飲酒を呼び掛けています。

では、実際に飲酒している量はどのくらいなのでしょう。平成24年度東京都民の健康・栄養調査によると、週3日以上、1日当たり1合以上の飲酒習慣がある人は、男性33.6%、女性12.4%で、全国に比べ男性は同等、女性は高くなっています。飲酒する日、1日当たりの飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量(清酒換算で男性2合、女性1合)を飲んでいる人は、男性15.3%、女性9.3%となっています。

飲酒の適量は、お酒に含まれる純アルコール量で1日20gが平均です。具体的には、

ビールでは中瓶1本、清酒では1合、35度の焼酎では1合、ブランデー・ウイスキーダブルでは1杯(60ミリ)、ワインでは2杯(200ミリ)です。

また、お酒の席では揚げ物や味付けの濃いおつまみを選ぶことが多く、エネルギーや塩分を取り過ぎる傾向があります。食べ過ぎも肥満や生活習慣病などを招く可能性があります。

いつまでも健康で食生活を楽しむために、飲む量や回数、おつまみ選びを工夫し、お酒と上手に付き合みましょう。

○おつまみ選びのポイント

- ・調理法に注目する(揚げ物より焼き物や蒸し物。ドレッシングなどの油を使ったサラダより酢の物や和え物など)
- ・低カロリーで低脂肪のものを選ぶ(湯豆腐、蒸し鶏、焼き鳥、焼き魚、イカ焼き、タコとわかめの和え物など)
- ・ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むものを選ぶ(野菜や海藻のサラダ、野菜スティック、青菜のお浸し、枝豆、きのこのホイル焼きなど)

○問合せ 健康課健康づくり係

消防団員募集中! 第30回記念西多摩地区 消防大会の結果

9月20日、福生市立福生第一中学校で、第30回記念西多摩地区消防大会が開催されました。あきる野市消防団からは第5分団第3部(小型動力ポンプの部)、第3分団第2部(自動車ポンプの部)が出場し、自動車ポンプの部で第3分団第2部が第3位に入賞しました。

▽**団員募集** 消防団では団員を募集しています。あきる野市に居住か勤務し、満18歳以上

障がい者週間 12月3日(木)～9日(水)

障がい者週間は、障がい者福祉についての関心を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられたものです。

認知症家族の集い

毎月1回、認知症の方を介護している家族が集まっています。一人でも悩まず介護の悩みを共有しませんか。どなたでも参加いただけます。「私だけじゃなかった」「介護のベテランの人から話が聞けて参考になった」との感想も寄せられています。

満35歳までの心身ともに健康な男性の方が対象です。興味のある方はご連絡ください。▽**問合せ** 地域防災課防災安全係

活動事業所の活動紹介、作品展を行います。各事業所の生産品を購入したい方の相談にも応じますので、実際の作品、生産品を間近でご覧ください。

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。

アートフラワー教室



※受付時間：平日午前9時～午後5時

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～

粉製品の「ダニ」に注意!

- 使いかけの粉製品にダニが繁殖** 使い残したお好み焼き粉やホットケーキミックスを、輪ゴムで留めて常温保存していませんか。アレルギー疾患を起すことで有名なヒョウダニ(布団などに潜む)は、お好み焼き粉やから揚げ粉のように、うま味成分が含まれた「粉」も好みます。ダニは体長0.3～0.5ミリで、粉との見分けは難しく、輪ゴムで留めていても隙間から袋の中に入りこんでしまいます。
- 摂取によるアレルギー症状** いつの間にか粉にダニが繁殖し、その粉を使って調理したものを食べるとアナフィラキシー(※)などのアレルギー症状が出る場合があります。
- 保存は必ず冷蔵庫内で** ダニの繁殖を防ぐため、開封後は冷蔵庫に保管するように各メーカーも注意を呼び掛けています。使いかけの粉は必ず密閉容器に入れて、冷蔵庫に保管しましょう! ※アナフィラキシー…アレルギーの原因となるものを食べたり吸いこんだりし

- た時などに全身の複数の臓器(皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器)に現れる症状で、血圧低下や意識障害などを引き起こし、著しい場合、生命が危険な状態となる。
- あきる野市消費生活相談窓口** 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。
 - 開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 - ※予約の必要はありません。
 - 場所…市役所1階市民相談室
 - ※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。
 - 東京都消費生活総合センター**
 - 開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
 - 消費生活相談…☎03-3235-1155
 - ※多重債務相談も受け付けています。

絵手紙教室

▽日時 12月2日、平成28年1月6日、2月3日、3月2日、4月6日、5月11日の水曜日(全6回) 午後1時30分～3時

▽日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時

メモリーサロンはなみずき

▽日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時



▽日時 12月2日、平成28年1月6日、2月3日、3月2日、4月6日、5月11日の水曜日(全6回) 午後1時30分～3時

▽日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時

▽日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時