

「飲酒ガイドライン」策定へ



習慣を変える 未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方

厚生労働省が令和6年度からの「健康日本21(第3次)における飲酒ガイドライン」の案をまとめたというニュースがありました。いろいろな度数のお酒が増えてきたのでお酒との付き合い方を考えてみませんか。

●「生活習慣病のリスクを高める量」純アルコール量で男性40g、女性20g

●純アルコール量の計算 飲料の量(mL) × アルコール濃度(度数/100) × アルコール比重0.8

(例) $ビール500 (ml) \times 5 (\%) \times 0.01 \times 0.8$
 $= 純アルコール量 20 g$



●純アルコール20g程度の目安

| | | | | | | |
|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------------------|
| ビール(5%) 500 mL | 酎ハイ(7%) 約350 mL | ストロング系(9%) 約280 mL | 日本酒(14%) 180 mL | ワイン(14%) 180 mL | 焼酎(25%) 100mL | ウイスキー(42%) 60 mL |
|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------------------|

* 男女とも1回の飲酒で純アルコール量を60g以上摂取すると「急性アルコール中毒」などが起こる可能性があるため避けるべきと呼び掛けています。

●新定番！「微アル1%以下」試されましたか？ *アルコール飲料です

今注目されている「微アル」というカテゴリーがあります。アルコール度数が1.0%以下のお酒のこと。ビールだけでも15種類程度と0.2%や0.5%0.7%などいろいろな種類が販売されています。若者を中心に飲まない人が増えて3%などの低アルコール飲料が好まれているそうです。色々な度数を組み合わせて一度おためしください。



ビール⇒

| 度数 (%) | 量 (g) |
|--------|-------|
| 9 | 31.5 |
| 7 | 24.5 |
| 5 | 17.5 |
| 3 | 10.5 |
| 0.5 | 1.8 |
| 0.1 | 0.4 |

☆おススメ！
 2本目以降に微アルを組み合わせたたり、
 3%を2本にすると

●お酒を飲む時の工夫5項目



(避けるべき飲酒等)・飲酒後の運動や入浴を避ける

- ・し 自分の状態を知(し)る
- ・り 量(りょう)を決めて飲酒する
- ・た 食(た)べ物などと一緒に飲む
- ・い 一週間(いっしゅうかん)続けての飲酒をしない
- ・な アルコールの入っていない(な)い飲み物も飲む
 お酒を飲む間に水やお茶も一緒に飲むようにしましょう。飲みすぎ防止や二日酔い防止にもなります。



スマホアプリで「アルコール」と検索すると飲酒量を管理するアプリがあります。毎日の飲酒量や今月のトータル量が分かりAIから叱咤激励のメッセージが届くそうです

旬の食材でクッキング★

ゆず

～ゆず生ジャム～



多く含まれる栄養素

- カリウム
- ビタミンC
- ビタミンE

効果

- 血行促進
- 消化促進
- 疲労回復
- リラックス効果

ゆずをたくさんいただきました。生ジャムは、加熱せず簡単に作れます。鍋を使わないため少量1個から作れるので便利です。ゆずは冷凍すると苦味が軽減するそうで余ったものは冷凍もおススメです。

材料(作りやすい量)

- ・ゆず 1個 50g
- ・ゆず果汁 1個分 25g
- ・ゆずの皮 1個分 適量
- ・砂糖(ゆずの果汁と同量) 25g



栄養成分 (全量)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 108kcal |
| たんぱく質 | 0.2g |
| 脂質 | 0g |
| 食塩 | 0g |

<作り方>

- ①ゆずを皮ごと、しっかり洗う。
- ②半分に切り、楊枝などを使って種を取り除く。(種はとろみ付けに使う)
- ③果汁を絞り重さを測る。果汁と同量の砂糖を計量する。
- ④皮の白い部分を除き(苦味がでるため)黄色い部分を千切りにする。
 * お好みで小さく刻んでもOK
- ⑤果汁、砂糖、皮、種を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。
 * 完成後、種は取り除いてください。(種は入れなくても可)

ヨーグルトに♪
 紅茶に、ゆず茶に♪
 砂糖の代わりに
 お肉など炒めたり煮るときにも
 使用できます。



一口メモ ご存知ですか？厚生労働省からの指針いろいろ

厚生労働省が策定しているものには「雇用指針」や「メンタルヘルズ指針」など職場におけるものや「がん検診」「食生活指針」や「運動指針」など身近なものもたくさんあります。ご興味があるものを検索してみてくださいはいかがですか？



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を紹介します

座位時間(座りっぱなし)を減らす

歩数の増加 高齢者は1日6000歩 難しい場合は今より10分多くまたは1000歩増
 多様で複雑な動きを伴う運動がよい(ラジオ体操やダンス)



運動不足になりやすい時も

1時間に1回00分になったら、アラームセットして

ラジオ体操やストレッチや家の中をあるいてみるのはいかがですか？

