

年末から年始にかけて、お酒を飲む機会が多く、「大トラ」とかいう奇妙な動物が出現するのもこの頃です。お酒を百薬の長にするのも、毒に変えるのも本人の飲み方次第です。肝臓病やアルコール中毒、二日酔いで悩むか、ストレス解消や疲労回復、人間関係の円滑化に役立ってるかは、その人の“頭を使った飲み方”で決まるといえそうです。



保健婦だより

日本酒なら 1日180

ml(1合)、ビールなら大びん1本、ウイスキーならダブルで1杯が目安。

翌日にアルコールを残さない。

飲みながらの
タバコは厳禁。

空腹時での 飲酒は胃に負担をかけ、悪酔いの原因。『飲むなら食べる』『食べないなら飲むな』は鉄則。特に野菜やくだものはお酒の友に。

うさ晴らしの お酒はやめて(悪酔いしやすい)楽しい雰囲気をつまみに飲みたい。カラオケもよい。歌っていれば飲み過ぎないし、ストレス解消になる。

強いお酒は 水や湯で割って飲む。

たまには 夫婦で晩酌を楽しもう。

肝臓には“連投”はきかない

晩酌を日課にしている人へ、“休肝日”のすすめ。飲んだお酒を処理するのは、肝臓の役割ですが、マウンドのピッチャーと同じで“連投”は疲れます。適量を飲んで、週2日は“オフ”の日をつくってください。

アルコール性肝臓病の危険度

- 日本酒1日30ml(3合)以上を5年間飲み続けた場合→アルコール性脂肪肝
- 日本酒1日60ml(6合)以上を5年間飲み続けた人が、ある日大量に飲んだ場合→アルコール性肝炎
- 日本酒を1800ml(18合)以上10年以上飲み続けるか、合計がそれに相当する量を飲んだ場合→アルコール性肝硬変

深夜まで 深酒はしない。二日酔いのもとになる。

イツキ飲みは 急性アルコール中毒になることもある。マイペースでゆっくり飲もう。

お酒を飲みながら 薬は禁物。肝臓で薬の処理に手間どり、あとで効きすぎることがある。



明けましておめでとうございます。今年も健康と栄養、そして復伝活動にと地域に根づく推進員でありたいと願っています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。飽食の時代、あなたの身体は大丈夫ですか。栄養の摂りすぎではありませんか。正月七日は「七草がゆ」ですね。七草を摘んでおかゆに、煮込んで食べれば万病邪行を払うといわれています。ぜひ自宅でも作られてはいかがでしょうか。



七草は、たっぷりの水で茹で水につける。米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。分量の水と洗米を鍋に入れ、ふたをし、中火にかけ、湯気があがれば弱火にして二十分、三十分ぐらいで火を止め、この中に茹でた七草を入れ十分ぐらいむらして出来あがり。

〔作り方〕

〔材 料〕

米	一カップ
水	五カップ
七草	せり
	なすな
	はこべ
	ごぎょう
	ほとけのざ
	すずな
	すずしろ

七草がゆ

松浪孝美さん (辻 並)