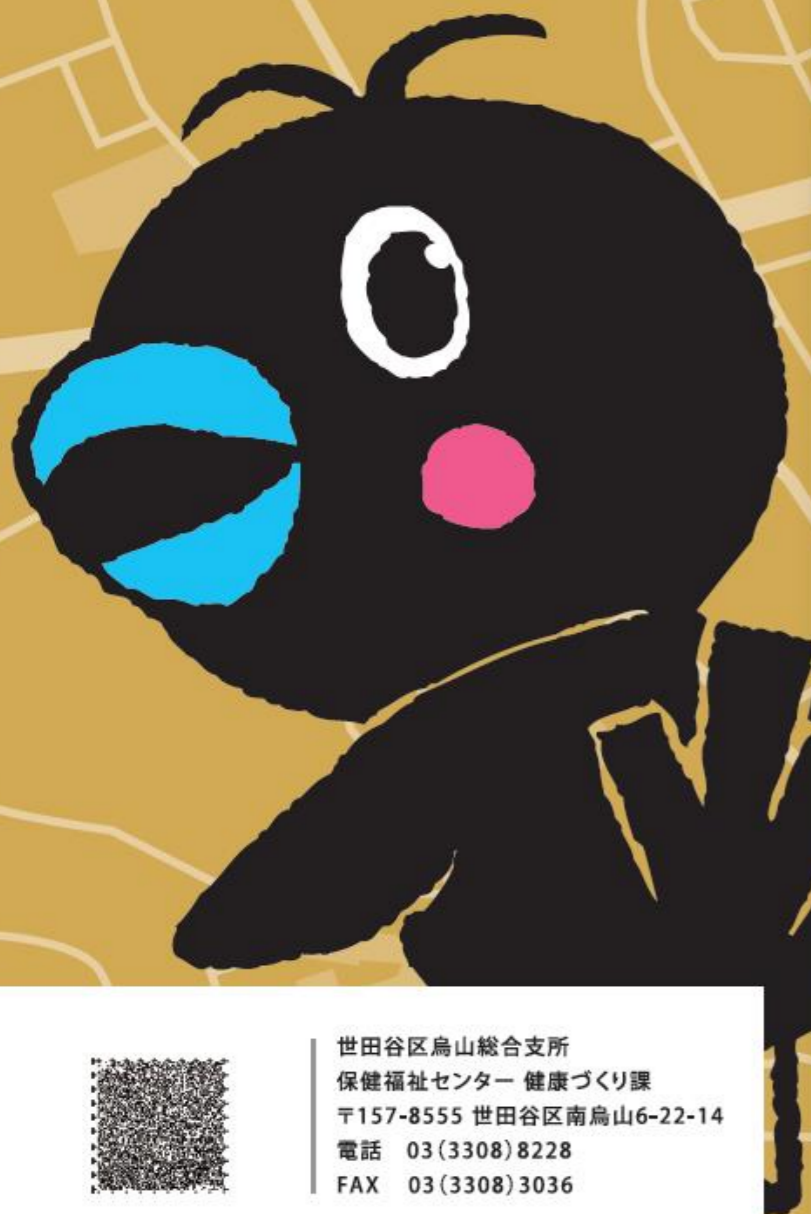


烏山寺町ルート編 Part2

# ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、  
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、  
その意見をもとに作成しました。



※音声コードがついています、  
専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。

世田谷区烏山総合支所  
保健福祉センター 健康づくり課  
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14  
電話 03(3308)8228  
FAX 03(3308)3036

## お酒とうまくつき合うために

節度ある飲酒は食欲増進やストレス解消、疲労回復、善玉コレステロールを増やすなどの効果があります。  
しかし、毎日適量を超えると、肝臓障害など様々な内臓疾患を引き起こすことがあるので、気をつけましょう。



### <適切な飲酒量の目安>

男性の場合、純アルコールに換算して約20gが1日の適量です。  
お酒に弱い方や女性は、半分の約10gが適量です。

★純アルコール20gってどのくらい？  
純アルコール量(g) = 飲んだ酒の量(mL) × 酒の濃度(%) / 100 × 0.8

 <b>ビール</b> (5%) 中瓶1本(500mL) 純アルコール量 約20g	 <b>日本酒</b> (15%) 1合(180mL) 純アルコール量 約22g	 <b>ワイン</b> (12%) グラス2杯弱(200mL) 純アルコール量 約20g	 <b>焼酎</b> (25%) コップ半分(100mL) 純アルコール量 約22g	 <b>ウイスキー</b> (40%) シングル2杯(60mL) 純アルコール量 約20g	 <b>缶チューハイ</b> (7%) 1缶(350mL) 純アルコール量約20g
--	--	--	--	---	---

<参考文献>久里浜医療センターホームページ「酒類のドリンク換算表」

## 適切な飲酒の心得

- 週に2日は休肝日をつくろう  
飲みすぎは肝臓をはじめ臓器全体に負担をかけます。  
2〜3日飲んで1日休むという習慣をつくりましょう。
- 自分の適量を守り、食べながら、ゆっくりと。  
お酒は空腹で飲むと、吸収が早くなって、  
血液中のアルコール濃度が急激に上がり、  
様々な障害がおこりやすくなります。
- 笑いながら楽しく飲もう。
- 強いお酒は薄めて飲もう。
- 自分や周囲にお酒の問題を感じたら相談を。
- 遅くても夜12時までに。
- 寝酒はだめ。睡眠の質が悪くなります。
- 薬と一緒に飲まない。
- イッキ飲みはしない。
- 肝臓などの定期健診を忘れずに。
- 妊娠中、授乳中の飲酒は控えよう。
- 未成年はだめ。脳や体にダメージを与えます。
- 飲酒運転厳禁。
- 人に無理強いをしない。

## やってみよう！あなたはお酒に強い？弱い？どのタイプ？

お酒に強い、弱い、ALDH2という酵素の働きで決まります。  
お酒は体内で分解される過程で「アセトアルデヒド」という物質になり、それを酵素が分解します。  
自分のタイプを知り、飲みすぎに気をつけましょう。



あなたはお酒を飲んだ時に次のような症状がありますか？

	いつも	時々	ない
顔が赤くなる	3.8	1.1	0.0
顔以外が赤くなる	1.6	1.1	0.0
心臓がドキドキする	2.3	1.3	0.0
合計点			

合計が3、1未満→ALDH2が正常に働く「飲みすぎ注意の飲めるタイプ」  
合計が3、1以上→ALDH2が全く働かない「ぜんぜん飲めないタイプ」もしくは「ほとんど飲めないタイプ」  
(お酒と上手に付き合うための自己チェック表: アルコール感受性スクリーニングテスト(ALST))



## ちとから健康レシピ ～せたがや食育メニュー～

### ツナつなパンケーキ



- 材料(4人分) 26cmフライパン2枚分
- |                 |                 |         |                     |
|-----------------|-----------------|---------|---------------------|
| 薄力粉             | カップ2 (220g)     | 油       | 大さじ1                |
| ベーキングパウダー       | 小さじ1 (4g)       | バター     | 大さじ1                |
| 砂糖              | 大さじ1            |         |                     |
| ツナ缶(リン酸イオン交換処理) | 140g            | [つけあわせ] |                     |
| こまつな            | 100g … 茹でて細かく刻む | ミニトマト   | 8個                  |
| 牛乳              | カップ1 (200cc)    | かぼちゃ    | 1/5個<br>(電子レンジにかける) |

### 作り方

- ① aを混ぜ合わせ、ツナ缶・水気をしぼったこまつなを加え、粉をまぶすようによく混ぜ、最後に牛乳を加えよく混ぜ、生地をつくる。
- ② フライパンに油を入れ、バターを溶かし、1の生地を流し両面を焼く。



### ワンポイント

- ◆ aはホットケーキミックスで代用できます。
- ◆ 焼いたパンケーキは冷凍できます。
- ◆ 茹でたほうれんそう・キャベツなど材料を変えて楽しみましょう。