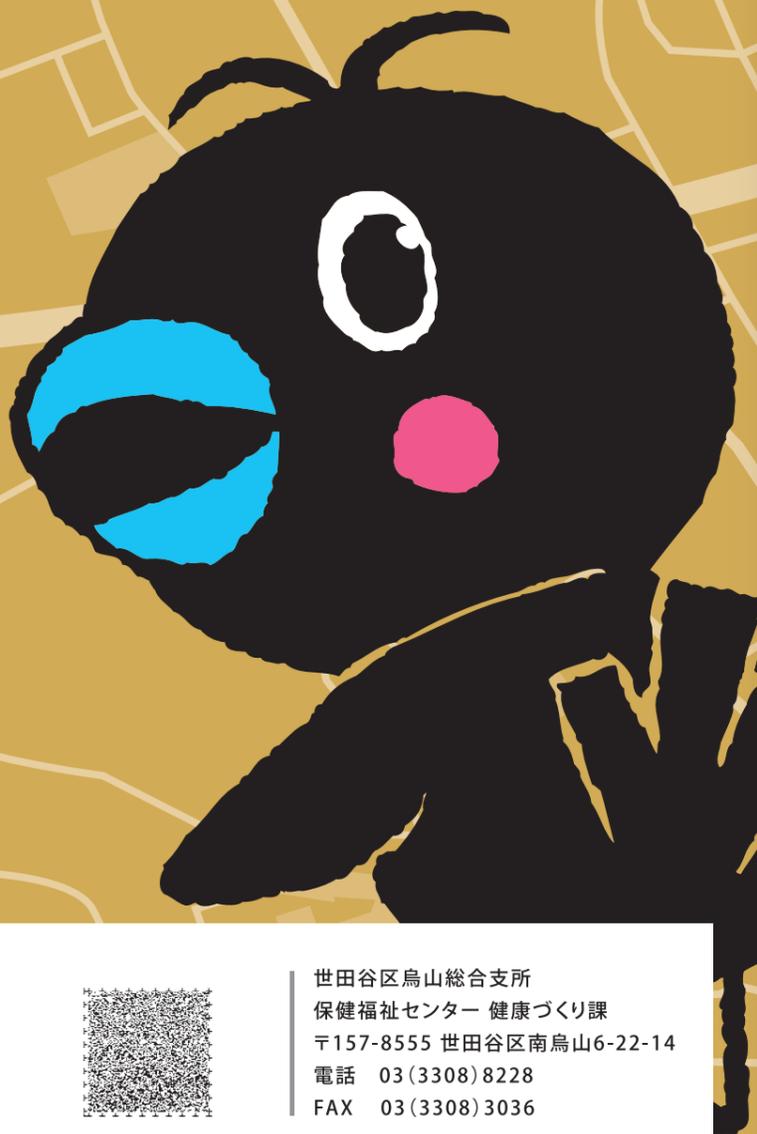


烏山寺町ルート編 Part2

ちとから健康マップ



※音声コードがついています、専用のアプリで読み取り、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

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

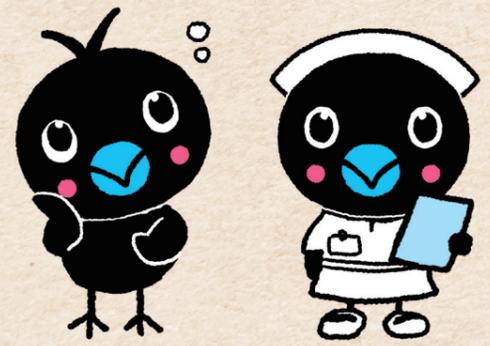
<参考文献>久里浜医療センターホームページ「酒類のドリンク換算表」

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



エネルギー
308kcal

食塩相当量
0.5g*

- 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(ノンオイルをきく) | 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
(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る。最後に牛乳を加え生地をつくる。
- 2 フライパンに油をしき、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。



この烏山寺町ルートPart2は、芦花公園駅～高源院鴨池のルートです。
寺町ルートPart1は、千歳烏山駅～高源院鴨池のルートです。
Part1とPart2を合わせて歩くのもおすすめです。

昔はどんな川だったのかな？



烏山川の跡を辿ってみよう

烏山川は「高源院の鴨池」の湧き水を水源として、経堂を経て、池尻で北沢川に合流して目黒川と名を変え、品川で東京湾に注いでいます。現在の烏山川はほとんどが暗渠(あんきょ)になっていますが、その跡を辿ることは可能です。

高源院の池を出た川の跡は、住宅や公園の裏の細長い空き地になり旧甲州街道まで続きます。京王線を超えた川の跡は、公団や会社の住宅のあいだを進み、鏡橋を越えて芦花中学北東隅で用水と合流します。

まちで川の跡を発見するには、こんなことに注意してみては？

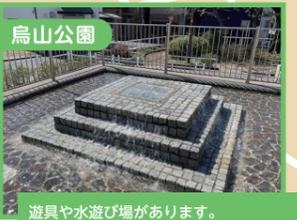
- 川は、標高がひくいところを流れるよ。
- 川の跡には建物は建たないし、車道にもなっていないよ。
- 昔の川の名残はないかな？
(例えば橋の欄干跡や、川沿いによく植えられる柳など)



団地の中にあるかなり背の高い塔。給水に必要な水圧を得るために水槽をのせて高くした構造物。



鉄塔が目印。



遊具や水遊び場があります。災害時一時集会所にも指定されています。



信号や歩道なし。気をつけて。

歩道橋の上からの眺めもいつもと違っていいかも。



ここを曲がります。迷わないように。



スタート

ゴール 約2.0km

高源院の鴨池
越冬の鴨の飛来地として知られる湧水池。烏山川の源流のひとつ。夏はスイレンが見ごろ。

烏山寺町(世田谷百景)
25もの寺院が軒を連ねる烏山寺町。それぞれの寺院には長い歴史があります。「寺町」のおいたちは関東大震災後、東京下町で焼け出された22の寺が移転してきたのが始まりです。



お寺の境内での心得

- 烏山寺町の落ち着いた環境を乱さないように心がけましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 寺院の境内に入るときには、お寺のご迷惑とならないようにしましょう。
- 特に法事・葬式など、お寺の行事があるときは遠慮しましょう。
- 墓地の中には無断で立ち入らないようにしましょう。



交通機関のご案内
千歳烏山駅 ⇄ 烏山寺町
関東バス 烏01系統 久我山病院(循環)



旧甲州街道
甲斐国(山梨県)へつながる道。江戸幕府によって整備された五街道のひとつ。

烏山寺町ルート編 Part2
ちとから健康マップ

