

## 参加しよう！

## 地域のコミュニティを活用した健康づくり

さいたま市ヘルスプラン21では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。今回は、私たちの生活に欠かすことのできない食を通して、地域で健康づくりに取り組んでいる団体取材してきました。

### 楽しもう！ 世界の料理

毎月第1土曜日の9時半から12時まで、いいにおいを漂わせながら食材と格闘している男性陣が…  
ここは「**男の料理教室**」。

普段から手に入る食材を使い、  
難しい技術がなくても作れるメニューは参加者に大好評。  
約20年、一度も同じメニューだったことはないそうです。

包丁を握ったことがない人でも大丈夫。  
多くの仲間は食べる専門で、料理経験ゼロからスタート  
しています。

仲間と一緒に作った食事を食べる瞬間は、  
仕事と違った満足感が得られます。  
食を通して体を整え、仲間との集い  
を通して心のリフレッシュをしませんか？



先生のデモンストレーションあり



仲間のサポートあり

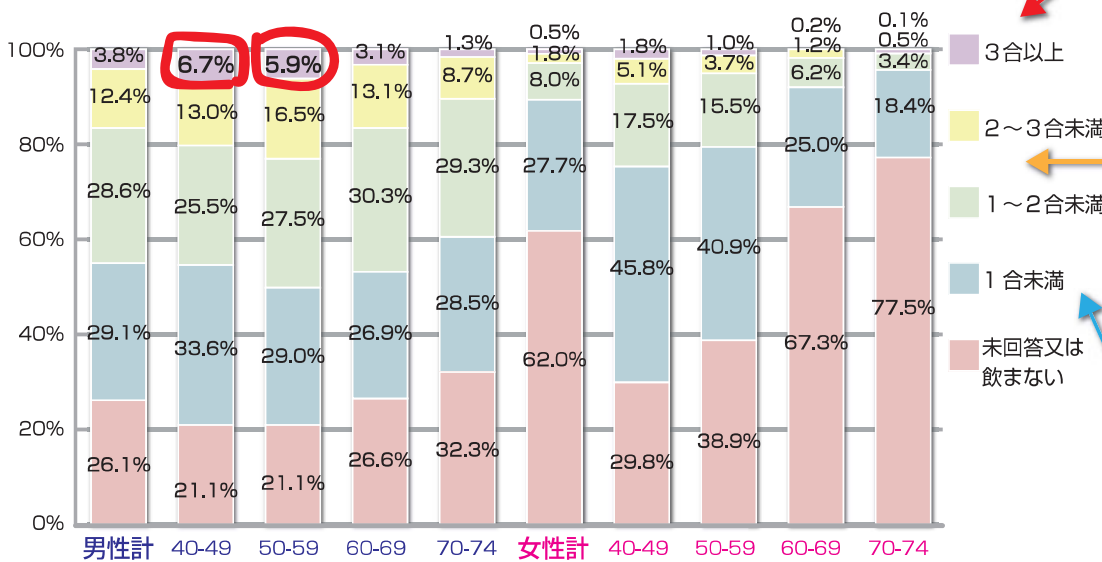


(男の料理教室)

TEL 048-647-6685 (大野氏)

# 40歳代・50歳代男性は飲み過ぎ注意！ 6～7%に多量飲酒の傾向

飲酒日1日あたりの飲酒量（性別・年齢階級別）



## 多量飲酒量

男性女性問わず、1日の平均飲酒量（純アルコール摂取量）が60g以上  
例：ビール中瓶（500ml）3本以上

## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日の平均飲酒量（純アルコール摂取量）が、男性で40g以上、女性で20g以上  
例：男性でビール中瓶2本以上、女性でビール中瓶1本以上

## 節度ある適度な飲酒量

1日の平均飲酒量（純アルコール摂取量）が20g程度  
例：日本酒1合（180ml）、ビール中瓶1本、缶チューハイ（7% 350ml）1本

※飲酒習慣がない人に飲酒を勧めるものではありません  
※女性は男性と比べ、より少ない飲酒量でアルコールの害を受けると言われています。

※全国健康保険協会埼玉支部提供データとさいたま市国民健康保険の40歳から74歳までの健診の問診データより算出。

※各割合は小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

## 食べながら 適量範囲でゆっくりと

胃の中に食べ物が入っていると、アルコールの吸収が遅くなり、血中アルコール濃度の上昇を緩やかにするため、悪酔い等を引き起こしづらくするだけでなく、飲み過ぎの防止にもつながります。  
おすすめのつまみ：豆腐、チーズ、枝豆等

## つくろうよ 週に二日は休肝日

加齢とともに衰えるのは体力だけではありません。アルコール代謝機能も低下します。若いときより酔いやすくなっている自分の体を労わるためにも、休肝日をつくりましょう。

# あなたとお酒は『ちょうどいい関係』？

## 質のいい睡眠は 寝酒を止めることから

寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感を得られません。また、はじめは睡眠薬代わりに少量を飲んでいる場合でも、慣れが生じて量が増えていきやすくなることがわかっています。  
毎朝同じ時刻に起床し、日光を浴びる等体のリズムをつくるのが質のいい睡眠には大切です。

## イッキ飲み 「しない」「させない」 最低限のルールです

イッキ飲みは、急性アルコール中毒、さらには生命に関わる危険な状態を引き起こすことがあります。楽しくお酒を飲むためにルールを守りましょう。

参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ