

今月の
お知らせ

赤平市民は 食物繊維が不足しています

食物繊維の1日の目標摂取量(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」)は、成人男性20g以上、成人女性18g以上となっています。

今年度、赤平市民を対象に実施した健康生活調査では、次のような結果となりました。

	男性	女性
赤平市民 19～59歳	12.7g	11.6g
赤平市民 60～79歳	15.4g	14.0g
目標摂取量	20g以上	18g以上

✖不足！！
✖不足！！

食物繊維を摂ると良いこと

- よくかんで食べるので、食べすぎを防ぎます。さらに、お子さんにはあごの発達を促し、歯並びを良くします。
- 腸内環境が良くなり、整腸効果があります。
- 糖質の吸収を緩やかにするので、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
- 低カロリーの食材が多いので、肥満防止になります。
- ナトリウム(塩分)を排出する効果があるので、高血圧予防になります。

…でも、摂り過ぎには注意を。

通常の食事では食物繊維の摂り過ぎはまれですが、サプリメントや栄養補助食品などの摂取で過剰になることがあります。食物繊維の摂り過ぎは、栄養素の吸収阻害や下痢を引き起こします。医療機関などからの指示で食物繊維の摂取制限をされている方も注意しましょう。



食物繊維を多く含む主な食品

- 穀類…玄米、もち麦、押麦、全粒粉
- 野菜類…ごぼう、れんこん、オクラ、ふき
- いも類…さつまいも、こんにゃく
- きのこと類…なめこ、しめじ、えのき
- 果物類…りんご、バナナ、干し柿
- 豆類…納豆、煮豆、おから
- 海藻類…ひじき、わかめ、ところてん



一年の「酒計」は 元旦にあり！？

忘年会からお正月、新年会など、お酒を飲む機会が増える時期です。新しい年を迎え、気持ちも新たな今、自分のお酒の飲み方について考えてみましょう。

一 守れていますか？ 適正飲酒

◆適正量を知っておきましょう◆

お酒の適正量は、純アルコールにして1日平均20g程度とされています(厚生労働省「健康日本21」)。女性や高齢者では、この基準よりも少なめを適量と考えます。個人差があるため、自分にとって程よくお酒を楽しめる、ちょうどいい量を知っておくことが大切です。

酒類別 アルコール約20g を含む量

- ビール(アルコール度数5度) …中ビン 1本(500ml)
- 日本酒(アルコール度数15度) …1合(180ml)
- 焼酎(アルコール度数25度) …0.6合(約110ml)
- ウイスキー(アルコール度数43度) …ダブル 1杯(60ml)
- ワイン(アルコール度数14度) …4分の1本(約180ml)
- 缶チューハイ(アルコール度数5度) …1.5缶(約520ml)



二 正しいですか？ その飲み方

◆飲むときは食べながら◆

空腹でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早くなり、酔いの回りも早くなります。食事と一緒に飲むことでアルコールの吸収を遅らせます。また、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなります。さらに、お酒のペースを抑えることにもつながります。

一方、アルコールには食欲を増進させる作用があります。脂ものばかり食べない、食べ過ぎに気をつけるなど、内容と量に注意して、おいしく楽しみましょう。



食事と一緒に楽しく飲みましょう。

三 休めていますか？ あなたの肝臓

◆週に2日は休肝日を◆

適量とはいえ、毎日お酒を飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませることが大切です。

しかし、休ませたからといって、ほかの日に大量に飲んでしまっただけでは意味がありません。普段から適量の飲酒を心がけましょう。

アルコールでお悩みの方は、「断酒会」または健康づくり推進係の保健師にご相談ください。

連絡先 歌志内断酒会 会長 遠藤 茂 ☎33-8712
市役所健康づくり推進係保健師 ☎32-5665

元気がみつかる場所
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話しませんか。

1月のにじカフェはお休みです。

次回のにじカフェは2月14日(木)14:00～16:00の予定です。