

## 多量飲酒をしない飲酒習慣をつけましょう！

### 飲酒量の単位

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、飲んだ酒の影響や分解時間などが推定できます。

最近では酒造メーカーでもホームページでビール類や缶チューハイの純アルコール量をグラム表記で開示する取組みが始まっていますので、確認してみたいかがでしょうか。



### 12の飲酒ルール

厚生労働省では、「健康を守るための12の飲酒ルール」が提案されています。これをもとに、ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

#### 1 飲酒は1日平均20g以下

節度ある適度な飲酒を守りましょう。

#### 2 女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをお勧めします。例えば1日350mlの缶ビール1本以下を目安としてみましょう。

#### 3 赤型体質も少なめに

飲酒後にフラッシング反応(※1)を起こす人を赤型体質とも呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。

#### 4 たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を傷めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。

#### 5 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。

#### 6 寝酒は極力控えよう

寝酒は睡眠を浅くします。

#### 7 週に2日は休肝日

休肝日を設けることで、依存も予防できます。

#### 8 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

#### 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

#### 10 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

#### 11 依存症者は生涯断酒

依存症は飲酒のコントロールができないことが特徴です。断酒を続けることが唯一の回復方法です。

#### 12 定期的に検診を

定期的に肝機能検査を受けましょう。赤型体質の方は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。



純アルコール20gとは

○ビール … 中びん1本

○清酒 … 1合弱

○ウイスキー・ブランデー … ダブル

○焼酎(25度) … ロック1杯

○ワイン … グラス2杯

○チューハイ(7%) … 350ml缶1本

※1 フラッシング反応とは

少量の飲酒後におこる顔面紅潮・動悸・頭痛などの反応をフラッシング反応と呼びます。

## 野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

2回目のゲストは岐阜市出身のフリーアナウンサー 鷲見玲奈さんです。

### ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+（プラス）野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す  
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

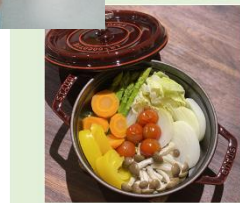
3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を行っています。

## 鷲見玲奈さん おすすめベジランチ

アナウンサーの仕事というのは不規則な生活になりがちで、外食やロケ先のお弁当をいただくことも多いため、家ではなるべく野菜を摂るようにしています。

例えば蒸し野菜。野菜の水分だけで蒸すことができる鍋を使っています。蒸し野菜にするとたくさん食べられますし、何より簡単。いろんなドレッシングを試してみるのも、野菜好きになるポイントのひとつかもしれません。

また、味噌汁やスープも、手軽にたくさん野菜を摂れるメニューです。特に豆乳スープは、キャベツやじゃがいも、キノコやベーコンなど何を入れても美味しく大好きです。



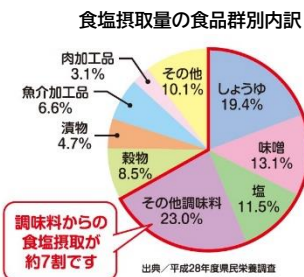
Gifu yasai first lunch relay



## 続けよう！しっかり減塩

野菜に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあります。

野菜を食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩にも心がけましょう！



1日の食塩摂取量  
目標値は

男性 **7.5g未滿**

女性 **6.5g未滿**



情報提供

ぎふ健康推進室ツイッター  
@kenko\_gifu



野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。

