

八代亜紀

anniversary40th

ふれあいコンサート

日時:2011年1月22日(土)

【2回公演】

昼の部/開演 午後2時

夜の部/開演 午後6時

出演者/八代亜紀

工藤慎太郎



全席指定 4,800円

■団体割引(10名以上)4,500円(1名様)

夜須中央公民館マリンホール

チケット販売所

- 夜須中央公民館 ■野市中央公民館 ■野市図書館 ■香我園書館
- 高知大丸プレイガイド ■高進プレイガイド ■ホテルタマイ
- 県立美術館ミュージアムショップ ■高知市文化プラザミュージアムショップ
- 香美市美術館(プラザ八王子) ■アイカメラフジグラン野市町 ■オーバスクラブ

【問い合わせ】香南市夜須中央公民館
香南市夜須町坪井219 TEL54-2121

アルコールと健康



お酒は心身の疲れを癒やし、人間関係を円滑にする潤滑油として、昔から「百薬の長」と言われますが、一方でアルコール依存症の広がりや、アルコールがもたらす病気などへの影響があります。



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

適量のお酒はストレス発散に効果あり



適量のお酒は心身の緊張を和らげ、ストレス発散に効果的と言われています。またこのストレス発散効果が、ストレスが原因で起こる病気の予防にも役立っていると考えられます。但し、お酒だけに頼ってストレスを発散しようとする、身体に障害が生じたり、アルコール依存症になることもありますので、注意が必要です。



身体の定期健診を受けよう

過度の飲酒が身体へ与える影響としては、肝機能障害が真っ先に思い浮かびますが、他にも消化管障害、循環器障害、脳障害、糖尿病など、ほとんどすべての臓器に悪影響を及ぼします。また、摂取エネルギーのみが増えるためメタボリックシンドロームを引き起こす一因にもなります。自覚症状がない状態でも体はさまざまなサインを出しています。こうしたサインをいち早く発見するためにも、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。



楽しいお酒にするために

① 食べながらゆっくり飲む

食べ物がアルコールの吸収速度を抑えるので酔いにくくなります。魚や肉、野菜、穀類などをバランスよくとるようにしましょう。アルコールはエネルギーはありますが栄養素はゼロです。

② 適量を守って飲む

1日に飲む量は純アルコールで20g程度が適量です。下記は目安。

- ビール 中ジョッキ1杯(500ml)
- 焼酎25度 ストレート(120ml)
- ワイン 1.5杯(180ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- ウイスキー ダブル(60ml)



③ 週に2日は休肝日を

休肝日は肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を定めるなど、自分にあった休肝日を週に2日(できれば連日)設けましょう。



香南市の現状

肝疾患で亡くなる方は、男性は全国平均よりも高くなっています。また、肝機能で異常値があった方のうち約半数が毎日飲酒する習慣がある方でした。(2009年度特定健診より)

〈1人分の栄養価〉エネルギー 78kcal
たんぱく質 5.5g 脂質 3.0g
カルシウム 30.0mg 塩分 1.1g

材料 (4人分)

- ゆで大豆 100g
- ちくわ 1/2本
- 人参 40g
- こんにやく 40g
- しめじ 20g
- さやいんげん 4本
- サラダ油 小さじ2/3

- だし汁 200CC
- 砂糖 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1・1/3

作り方

- 1) ちくわは縦半分に切って、うすくスライスする。こんにやくはうすい角切りにする。しめじは石づきをとり、手でわける。人参は皮をむき、角切りにする。
- 2) さやいんげんは、さっとゆでて、ななめに切る。
- 3) なべにサラダ油を入れて、①と大豆をいれて炒め、Aを加えて、汁けがなくなるまで煮こむ。最後にさやいんげんをいれる。

◎コツ・ポイント

- ★前日から煮込んでおくと味がしみ込んでおいしいです。
- ★レンコンやゴボウなどの根菜類やお好みの食材で…。

朝レシピ... 大豆のころころ煮

