

無理をせず
体のことを考えて
飲みましょう

二日酔いは肝臓の
処理能力を超えた証



お酒は健康的に 飲みましょう

お酒は適量ならばストレス発散などに効果がありますが、飲み過ぎは胃にも肝臓にも負担をかけて逆効果です。お酒を飲むときのルールを決めて、お酒と上手につき合しましょう。



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

肝硬変

お酒と上手につきあうPoint

① 適量を守り、自分のペースで飲む

- ★ビール…中びん1本(500ml)
- ★日本酒…1合(180ml)
- ★焼酎…25度100ml
- ★ワイン…グラス2杯弱(200ml)
- ★ウイスキー…ダブル1杯(60ml)

適量とは
純アルコールの
摂取量が
男性20g
女性15g

② おつまみに気をつける

- ◆チーズ、豆腐など良質のたんぱく質を取る
- ◆揚げ物、ナッツ類などは少なめに
- ◆珍味や塩辛など塩分の多いものを取り過ぎない
- ◆野菜のメニューを忘れずに取る

③ 深夜まで飲まない

遅くまで飲み続けると、大量飲酒につながり、二日酔いになってしまいます。ほどほどの時間で切り上げるように心がけましょう。

④ 週に2日以上以上の休肝日を決める

お酒を分解するのに働き続けた肝臓を休める日を設けましょう。2～3日飲んで1日休むという習慣をつけましょう。

毎日よく飲む方は要注意です

お酒をよく飲む人が気になるのが「肝臓」。1日60g以上の純アルコールを5年以上飲んでると、臓器障害を起こすリスクが高まると言われています。さらに飲み続けると肝硬変になる危険性があります。

また、肝硬変が進むと 肝臓がんになることがあります。

肝硬変になった肝臓を元の状態に戻す方法はありません。治療では、肝臓の機能を助け肝臓がんへの移行を遅らせることと、合併症をコントロールすることが大切になります。

禁酒が必要です。

アルコール摂取量の計算

アルコール1mlの重さは、0.8gですので、
アルコール度数×飲酒量(ml)×0.8g＝摂取グラム数
になります。

例えば、25度の焼酎を400ml(2合半)飲むと摂取量は60gになります。
毎日アルコール摂取量が60gを超える人は危険です。お酒は適量で!



肝臓がん

大根のみかん ドレッシングサラダ



(1人分の栄養価)エネルギー 34kcal
たんぱく質 0.9g 脂質 1.0g
カルシウム 36mg 塩分 0.4g

材料 (4人分)
大根 200g
人参 40g
水菜 30g
カニカマ 1本

みかん果汁:40g
塩:小さじ1/2弱
酢:小さじ4
オリーブ油:小さじ1
こしょう:少々



みかんのワンポイント

- ★みかんの甘さによって、調味料を調整してください。
- ★みかんの果肉を入れると彩りもきれいです。
- ★みかんは、ビタミンCが多く風邪予防や美肌に効果があります。

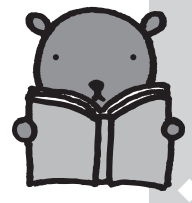
12月おはなし会

野市

絵本読み聞かせ:10日、24日(土)
おはなしの会:7日、21日(水)

香我美

なんじゃもんじゃ...10日(土)
プチなんじゃもんじゃ...17日(土)
クリスマススペシャル



としょかんナビ

●休館(室)日

(香我美・野市図書館)毎月の月曜日・第2木曜日・祝日
(夜須図書館)祝日のみ (吉川図書館)土・日・祝日

年末年始 (香我美・野市図書館)26日(月)～1月4日(水)
(夜須・吉川図書館)29日(木)～1月3日(火)

新着案内 野市図書館より ☎56-3434

- 《大人向け》
◆無冠の父 阿久悠/著
◆ドルチェ 菅田哲也/著
◆異国のおじさんを伴う 森絵都/著
◆青柳啓子のキッチン私のアトリエ 主婦と生活社/編
◆母から娘へ伝える暮らしの流儀 有元葉子/著

- 《子ども向け》
◆ゆきがふるよ、ムーミンロール ムーミンのおはなしえほん トーベ・ヤンソン ラルス・ヤンソン/原作・絵
◆ふくろうのダルトリー 西村敏雄/絵 乾栄理子/文
◆おばけバースディ 佐々木マキ/作

『アンジェリーナのクリスマス』

キャサリン・サラバード/文 ヘレン・クレイブ/絵
おかだ よしえ/訳

もうすぐクリスマス!ねずみのアンジェリーナは、にぎやかな村の中に、1軒だけ暗くて寂しそうな家を見つけます。その家は、昔郵便屋さんをしていたベルおじさんの家でした。そこで、アンジェリーナは独りぼっちで暮らすベルおじさんに、クリスマスプレゼントを贈ることを計画します。そのプレゼントとは…。自分のことばかり考えて動くのではなく、人とさまざまな気持ちを分かち合うことを通じて「つながり」を感じる事が大切なのだと気づかせてくれる、この時期ぴったりの名作絵本です。



新着図書より
Pick up!

Pick up! 『刑務所図書館の人びと』

アヴィ・スタインバーグ/著

ハーバード大学を出たものの職がなく、自分の進むべき道を見失っていた著者・アヴィが偶然目にした求人票は「刑務所図書館司書」。司書の資格もないのに「安定した職で健康保険に入れる」というだけで飛び込んでしまうアヴィ…。
刑務所の図書館に集う人々との出会いを通して彼自身も変わっていく。
アメリカの今を描く注目のノンフィクションです。



- 《大人向け》
◆虚像 上下巻 高杉良/著
◆境遇 湊かなえ/著
◆プリズム 百田尚樹/著
◆百歳 柴田トヨ/著
◆「始末」ということ 山折哲雄/著

- 《子ども向け》
◆空の絵本 長田弘/作 荒井良二/絵
◆ディズニーキャラクターさがし絵本 イーボッシュスタジオ/絵 小宮山みのり/文
◆わがまま姫と魔法のバラ あんびるやすこ

宗圓多芸子 遺作展



11月5日(土)～13日(日)野市図書館で、県展などで活躍された夜須町出身の日本画家、宗圓多芸子さんの遺作展が開催され、約300人の来場者は華やかな作品にじっと見入っていました。

宗圓さんは、小中学校の教師を務める傍ら、花鳥画を中心に描き、県展でも特選を受賞するなど活躍されました。遺作展は、宗圓さんのめい、寿子さんが企画。会場には、野花などの下絵22点と日本画を中心に約100点が展示され、ユリやボタンなどが優しいタッチで描かれていました。

寿子さんは「たくさんの教え子たちが見に来てくれてうれしいです。きっと、伯母も喜んでいることでしょう」と満足げな様子でした。



お知らせ

※香我美図書館も同じです

12月13日(火)～25日(日)までの期間、貸し出し冊数を1人10冊に増やします。休みに読んで本を借りて来てくださいね!

県立の	移動図書館	が来ます
12/21(水)	10時40分～	11時30分

★自分で本を選んで、借りることができます。

図書案内 夜須図書館より ☎54-2121