

# 市長談話室

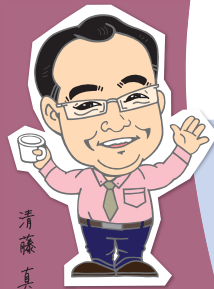


11月10日(日)うつぐみ

文化芸術交流高知公演が弁天座で開催されました。沖縄県八重山郡竹富町、島尻郡八重瀬町、北海道斜里郡斜里町、青森県弘前市と地元香南市がそれぞれの土地の伝統的な芸術文化を披露しました。弁天座の花道を含めた舞台が最大限に活用されて見ごたえがあり、とても値打ちのある素晴らしい公演でした。私自身、ぜひ恒例になればと強く感じました。

## 今月の「#市長」

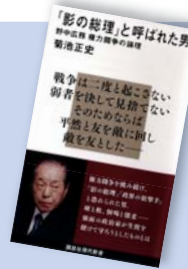
11月17日(日)香我美トレーニングセンターで災害時の医療救護訓練を開催。3年ぶりの本市での開催でしたが、医療従事者や自主防災組織などたくさんの関係者の皆さまにご協力いただき、災害時の“総力戦”による訓練ができました。今回は新システム導入による、情報伝達の手段や内容の共有の方法などについて機能性を高める狙いもありました。実はこの訓練は全国的にも画期的なもので、今後は市の災害対策全般に広げていきます。詳細についてはまた後日お知らせします。



### 読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

「影の総理」と呼ばれた男  
野中広務 権力闘争の論理  
菊池 正史 著



私の好きな政治家の一人である野中広務氏。先の大戦を経験した国会議員がいなくなった今、彼の政治家人生において、当時国家が戦争準備し、国民生活に多大な犠牲を強いたことへの反省と批判を常に胸に秘め、気概と矜持を持った政治家だったと私は思います。

## こうなん 元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

長く  
楽しみたい  
なら...

# お酒と

## 上手につきあいましょう

お酒は「百薬の長」と言われますが、飲みすぎると体中にさまざまな障害を及ぼします。アルコールそのものが高カロリーなため、肥満やメタボリックシンドロームの原因にもなります。それだけでなく、アルコール依存症やうつ病、睡眠障害にもつながります。



アルコール20gを含む量ってどのくらい?

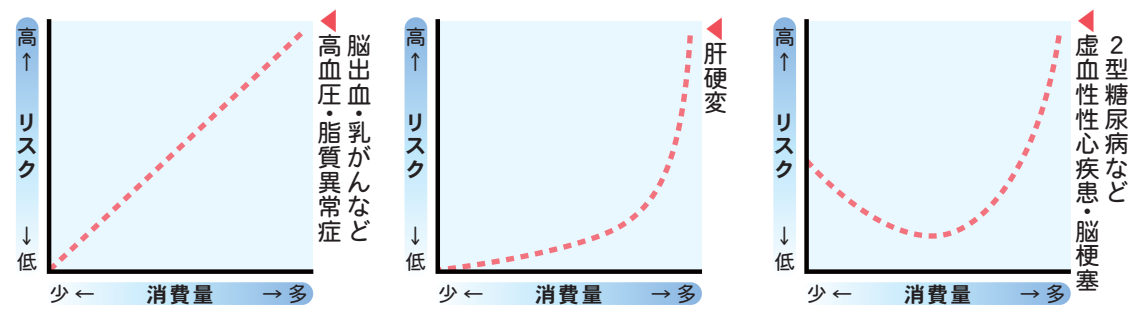
※1回の飲酒における、それぞれの目安です

- ビール 1本 500ml
- 焼酎 0.6合 100ml
- ウイスキーダブル 60ml
- ワイン 2杯 240ml
- ハイボール 約220ml
- 酎ハイ 約350ml
- 日本酒 1合 180ml

### 一日の適正量を知っていますか?

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより、適量にはかなり個人差があります。一般的には、純アルコール摂取量で男性20g以下、女性と高齢者は10g以下です。1日の飲酒量が、男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクが高まります。

## アルコールの消費量とリスク



高血圧や脳出血、  
中性脂肪等のリスクが  
どんどん上昇...



## さつまいの豆乳スープ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 176kcal  
たんぱく質:7.1g 脂質:9.6g カルシウム:46mg 塩分:0.8g

おいしく減塩!  
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

- 材料 (4人分)
- さつまいも ..... 150g
  - 水煮大豆 ..... 100g
  - ベーコン ..... 40g
  - たまねぎ ..... 50g
  - しめじ ..... 50g
  - バター ..... 20g
  - 固形コンソメ ..... 1個
  - 水 ..... 300ml
  - 無調整豆乳 ..... 400ml
  - 塩・こしょう ..... 少々

- 作り方 (4人分)
- さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。ベーコンは細切り、玉ねぎは1cm角に切る。しめじは、石づきをとり手でわかる。
  - 鍋にバターを溶かし、①と水煮大豆を入れて炒める。
  - バターがなじんだら、水と固形コンソメを入れて弱火で煮込む。
  - さつまいもが柔らかくなったら、無調整豆乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

ポイント さつまいもの甘さが優しい、具だくさんの温かいスープです。

## 飲酒のルール

～きちんと守って楽しいお酒～

- 肝臓など 定期検査を
- 飲酒後の運動 入浴は要注意
- 妊娠中と 授乳期は避ける
- 禁と一緒の 飲まない
- 他人に 無理強ひしない
- 長時間 飲みつづけない
- 週休2日制 肝臓も最低
- 強のお酒は 薄めて
- 食べながら 適量範囲で
- 楽しく飲むのが 一番