献血実施のお知らせ

下記の日程において役場庁舎前で献血が行われます。多くの方々のご協力をお待ちしております。

日　程　1月22日(水)

時　間　午後1時30分～4時

場　所　役場庁舎前

※日程は変更になる場合があります。

管理栄養士のちょっと気になる「栄養こぼれ話」

◎お酒のお話

年末年始、いつにも増してお酒を飲む機会が増える時期になってきましたね。普段お家でお酒を飲む方、集まりなど外に出てお酒を飲む方、お酒はまったく飲めませんという方、さまざまいらっしゃると思います。ちなみに私はと言いますと、自分で漬けた梅酒を飲む程度とだけ言っておきましょうか。

豊浦町はお酒が好きな方が多いようで、男性は1回3合以上、女性は1回2～3合を飲む人の割合が、国の平均よりも多いそうです。「あの人細身なのに、ビール腹だよね」なんて人、周りにいませんか?

肝臓はお酒に含まれるアルコールを害のないものに変えてくれますが、その他にもたくさんの仕事を担っています。人間は食事からとった糖分や脂肪分のうち、使いきれず余ってしまったものを「中性脂肪」として身体に蓄えます。その中性脂肪を合成したり、分解するのが肝臓の仕事です。ところが肝臓はアルコール分が入ってくると、今までの仕事を全てストップし、アルコールを害のないものに変えるために力を注ぎます。そうすると、中性脂肪を分解することができなくなり、次々と新しい中性脂肪を作り内臓脂肪として蓄えてしまいます。結果「細身なのにお酒を飲むからお腹が出ている人」が完成します。

…どうでしょうか。お酒を飲むだけで中性脂肪が増えるという、恐ろしい話をお伝えしました。健康診断の結果で中性脂肪が上がっていた!という方は、もしかしたらお酒のせいかもしれません…。

1日のお酒の適量は男女で変わります。(下のイラストを参考にしてください。)また、肝臓がアルコールを分解するまでに丸2日かかると言われています。皆さんの中に毎日肝臓を酷使している方がいましたら、1日でも良いので、休肝日を設けること。適量を心掛けることで肝臓をいたわっていただきたいと思います。

(管理栄養士　大山 ちひろ)

1日の純アルコール量 …… 男性40g、女性20g未満

$$\text{純アルコール量(g)} = \frac{\text{お酒の度数(\%)} \times \text{お酒の量(ml)} \times 0.8\text{(アルコール比量)}}{100}$$

※(　)内は純アルコール量

ビール中びん1本
500ml

清酒1合
180ml

焼酎(35%)
80ml

ワイン2杯
240ml

ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯60ml