2月号

アルコールの飲みすぎに注意

飲酒は楽しみやストレス発散、食事をおいしくしてくれるなどの効果がある一方で、飲みすぎは健康へ悪影響を及ぼします。アルコールの飲み方を見直してみましょう。

純アルコール量を計算してみよう

純アルコール量とは酒に含まれるアルコールの量です。 自分や家族の飲酒量を計算してみましょう。



純アルコール量摂取量 (mL) ×アルコール度数 (%) ÷100×08 (比重)

例:アルコール度数5%のビール 350mL $350 \text{ (mL)} \times 5 \text{ (%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (比重)} = 14 \text{ (g)}$

アルコールの目安量を知ろう

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコールで1日平均20gです。 女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い方はこれより少ない量になります。 健康日本21より



平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まります。 アルコール摂取は肥満や血圧、血糖値、肝機能などと関係している場合もあります。 純アルコールを20g以上習慣的に飲んでいる方は注意が必要です。

からだにやさしいお酒の飲み方

①飲酒の合間に 水を飲む



②バランスの良い食事と 一緒に摂取する



③休肝日を設ける



▶ レシピのご紹介



この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。 地域で生産されたものを、その地域で消費する 『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、 食育の輪を広げていきましょう。 前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



ゲートキーパー研修動画講座開催のお知らせ

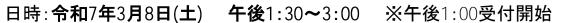
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話 を聴いて、必要な手段に繋げ、見守る人のことです。講座で は声のかけ方、話の聴き方が学べます。動画配信のため、 ご自身のタイミングで視聴が可能です。

申込はこちら





気持ちに寄り添う話の聴き方講座



場所:第二コミュニティーセンター 3階ホール

前橋市朝日町3丁目36-17(前橋市保健所・保健センター併設)

内容:ゲートキーパーの役割や傾聴について、ロールプレイを交え学びます。

講師:群馬いのちの電話研修担当者

申込:前橋市在住、在勤、在学の方 先着 30人 ※事前申し込み制、参加費無料

2月27日(木)までに下記連絡先まで電話でお申し込みください。



