

ニイヤだより

暑中お見舞い申し上げます

毎日とにかく暑いですね。さすがにここまで暑いと水分補給はできても、食欲は落ちます。21日には甲子園の決勝。25日には相模原納涼花火大会。甲子園が終わり、花火大会が終わると夏の終わりを感ずますがもう少しこの暑さは続きそうです。体調を崩さないよう気をつけていきたいです。



ほど良く飲んで楽しいお酒

私はほぼ毎日梅酒のソーダ割りを1~2杯飲むのですが、これが適量なのか?飲み過ぎなのか?わかりません。飲みたい量だけ飲むのもいいのですが、やはり健康第一なので今回は正しいお酒の飲み方を紹介したいと思います。

⑧適量と言っても、体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いによってかなり個人差がありますが、一般的に推奨されている飲酒量等の情報を紹介します。

推奨される飲酒量

①節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで約20g程度だそうです。また、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2~2/3程度が適当とされているそうです。

②生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省は、平成25年から開始された「健康日本21(第二次)」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しているそうです。

純アルコール20gに相当する酒量

- ☆ビール 1本(500ml)
- ☆日本酒 1合(180ml)
- ☆ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ☆焼酎25度 グラス1/2杯(100ml)
- ☆ワイン グラス2杯弱(200ml)
- ☆チューハイ(7%) 1本(350ml)

③純アルコール量を計算してみよう

純アルコール量は、グラム(g)で表され、アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数 ÷ 100 × 0.8(アルコール比重) = 純アルコール量(g)

例)アルコール度数5%のビール500mlに含まれる純アルコール量は?
500ml × 5% ÷ 100 × 0.8 = 20gとなります。いつも飲んでる量がどれくらいか簡単に計算できます。

正しいお酒の飲み方

- ①すきつ腹で飲まない。空腹時で飲むとアルコールが吸収されやすく悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。たんぱく質を多く含んだ肉や魚、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ野菜や穀物、果物などと一緒にバランスよく摂るようにしましょう。
- ②ゆっくり、食事と一緒に飲む。飲み過ぎ防止にもなります。
- ③休肝日を作る。毎日お酒を飲むと肝臓に負担をかけてしまいます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。週に2回程度肝臓を休ませましょう。
- ④強いお酒は薄めて飲む。アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、酔いも回りやすく、肝臓への負担も高まります。ロックで飲みたい方はチェイサーと一緒に。チェイサー(和らぎ水)は口の中をすっきりさせるとともに、アルコールによる胃への刺激を和らげる効果があるそうです。日本ではチェイサー=水が一般的です。

★アルコールによる障害を出来るだけ早めに発見するためにも、定期的に健康診断も受診しましょう。

住まいのお悩みご相談ください。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niija 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niija.co.jp/>
または、「住まいのニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願ひ致します。



いかとなすのんにんにく味噌炒め

作り方

①なすは、へたを切り、縦半分に切り、斜めに幅2~3mmの切り込みを入れ、斜めに4~5等分に切ります。

いかは、胴と足に分け、胴の部分は皮つきのまま、幅1cmの輪切りにします。足は2本ずつ切ります。

万能ねぎは長さ5~6cmに切ります。

まな板の上になんにくをのせ包丁の腹を当てて上から押さえてつぶします。

合わせ調味料の材料をボールに混ぜ合わせます。

②フライパンにサラダ油大さじ1杯強となんにくを入れ弱火にかけます。

香りが立ってきたら、なすを加え炒めます。なすに火が通ったらなすを端に寄せて、サラダ油大さじ1/2をたし、いかを加え炒めます。

いかの色が変わったら、合わせ調味料を回し入れ、強火で全体からめるように炒め、万能ねぎを加えひと混ぜしたら器に盛りつけます。



材料(2人分)

- なす 2本
- するめいか 1ばい
- 万能ねぎ(あれば) 3~4本
- にんにく 1/2かけ
- 【合わせ調味料】
- みそ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1

熱中症に気をつけましょう

熱中症を引き起こす3つの要因

- ①環境: 気温が高い。風が弱い。日差しが強い。
締め切った屋内。エアコンのない部屋。
急に暑くなった日。熱波の襲来。
 - ②体: 高齢者や乳幼児。肥満の方。糖尿病や精神疾患といった持病。低栄養状態。二日酔いや寝不足。下痢や風邪などで脱水状態。
 - ③行動: 激しい筋肉運動や慣れない運動。長時間の屋外作業。水分補給できない状況。
- ★これら3つの要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、どんどん身体に熱が溜まってしまい熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症を予防するにはどうしたら良いのか?

- ①涼しい服装。日陰を利用する。日傘、帽子をかぶる。
- ②水分・塩分補給をする。
- ③無理せず徐々に体を暑さに慣らしましょう。
- ④室内でも温度を測りましょう。
- ⑤体調の悪い時は特に注意しましょう。

水分補給のポイント

- ①こまめに水分補給。のどが渇く前に水分補給。
- ②アルコール飲料での水分補給はダメ。
- ③1日あたり1.2Lの水分補給。飲料は5~15℃で、吸収がよく冷却効果も大きくなります。
- ④起床時、入浴前後に水分補給。
- ⑤大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

第47回 相模原納涼花火大会

日時 2018年8月25日(土) 19:00-20:15 (開会式18:45~)

場所 相模川高田橋上流 相模原市中央区水郷田名

市民協賛席(受付 大会前日まで)

打上げ場所の目の前で花火を観覧!
2,500円で1名様、10,000円で5名様が入場できます。
■ローソンチケット/「ローソンチケット」サイトまたは、全国のローソンまたはミニストップ店舗で受付
■セブンチケット/「セブンチケット」サイトまたは、セブンイレブン店舗のマルチコピー機で受付



■e+イープラスサイトより「相模原納涼花火大会」で検索ファミリーマート店頭端末機「Famiポート」で申込
■チケ探サイトより「相模原納涼花火大会」で検索

花火大会当日は弊社にて
かき氷・わたがし・焼き鳥を販売します
是非、お立寄りください。

相模原納涼花火大会公式Webサイト
<http://www.sagamiharahanabi.com>
主催:相模原納涼花火大会実行委員会