

今月号では、お酒との上手な付き合い方についてご案内します。南会津は美味しいお酒が飲める所として有名ですね。皆さんなじみの深いお酒。アルコールは適量であれば百薬の長と言われますが、**過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高める事が指摘されています。**皆さんはお酒と上手に付き合っていますか？

厚生労働省によると、「**節度ある適度な飲酒量**」は、**1日純アルコール量で約20g程度で、女性やお年寄りの場合はこの半分の10g程度が適量となります。**自身の飲酒量がどのくらいになるか、表1をもとに確認してみてください。

また、1日あたり**純アルコール量男性平均40g以上、女性は平均20g以上**の継続的な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。

さらに、**純アルコール量60g以上は多量飲酒**となり、数年で肝硬変やアルコール依存症になる危険性があります。

表1	お酒の種類 (アルコール濃度)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	焼酎 (24度)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
1日の適量 (純アルコール量)	男性 (20g目安)	500ml缶 1本	1合	350ml缶 1本	100ml	グラス2 杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)
	女性・高齢者 (10g目安)	500ml缶 0.5本	0.5合	350ml缶 0.5本	50ml	グラス1 杯 (100ml)	ダブル0.5杯 (30ml)



表1の量の2倍以上を継続して飲んでいる場合には注意が必要です

【問合せ】
健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180



管理栄養士
齋藤 浩子

健康コラム 上手に付き合っていますか？

- ### 適正飲酒の10か条
- 1 談笑し、楽しく飲むのが基本です
 - 2 食べながら、適量範囲でゆっくりと
 - 3 強い酒薄めて飲むのがオススメです
 - 4 つくろう、週に2日は休肝日
 - 5 やめようよ、きりなく長い飲み続け
 - 6 許さない他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
 - 7 アルコール薬と一緒に飲むのは危険です
 - 8 飲まないで妊娠中と授乳期は
 - 9 飲酒後の運動・入浴要注意
 - 10 肝臓など定期検査を忘れずに

自身の飲酒状況の把握、アルコールに関する正しい知識の習得の為に、スマートフォンで日々の飲酒状況の記録ができるアプリや、飲酒チェックツールなどのサイトもあるので活用してみてください。

最後に「**適正飲酒の10か条**」を参考に、適正飲酒を実践し、美味しいお酒と上手に付き合い、楽しく健康的な生活を送りましょう！



松澤 季瑚 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
カメラマンになりたい！



近藤 愛雅 くん (南郷)
[大きくなったら...]
ゴーカイジャーレッドになるぞ！



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今回は8人！



星 歩夢 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
担任の先生みたいな大人に！



渡部 蒼輝 くん (田島)
[大きくなったら...]
ジョブレイバーになりたい！



渡部 蒼空 くん (田島)
[大きくなったら...]
シンカリオンになりたい！



馬場 桜 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
救急車を運転するの！



渡部 陽菜 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
お菓子屋さんになりたいの！



渡部 詩菜 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
ケーキ屋さんになりたいの！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、町広報紙へ掲載させていただきます。
写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。



7・8月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
7月16日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
7月23日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
7月30日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
8月6日	きむらクリニック	0241-62-5576
8月13日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
8月20日	高橋医院	0241-62-0040
8月27日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

どうしてねっちゅうしょうになるの？

監修 清水直樹、清水さゆり

絵 せべまさゆき

編著 WILL こども知育研究所

子どもにとって身近な病気の症状や原因、予防法などをわかりやすく紹介します。病気について知り、自分の体への関心を深める入門書シリーズ。



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
（健康福祉課 子育て支援係内）

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



熱中症を予防しよう！

すまいるだより

vol.

57

暑

暑い日が続いていますね。暑さに身体が慣れないこの時期は、急激な気温の変化に影響を受けやすく、子どもたちも熱中症になりやすい時期です。外活動をしている子どもたちが、熱中症で病院に搬送されるニュースも珍しくありません。初夏や梅雨明け、夏休み明けは特に注意が必要です。無理をせず、徐々に体を慣らしていくことが大切です。

熱

中症は、条件がそろって、なってしまう可能性があります。屋内でも、気温の高い場所で顔のほてりやめまい、身体のだるさや吐き気などの症状が出始めたら要注意。すぐに対処が必要です。特に小さな子どもは、体温を調節する機能が未熟な上に、小さな体が地面からの照り返しの影響を大人よりも強く受ける

暑

ため、熱中症になりやすい高温の環境にさらされていることを忘れてはなりません。子ども自身が体調の変化に気付かないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗のかき方などに気を配る必要があります。

暑

いは、涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給をお願いします。

子

どもの顔が赤く、大量に汗をかいているときは、体内側から体温が上昇していることが考えられます。とにかく涼しい場所で休み、汗で失われた水分や塩分を補給しましょう。

今

は塩分を含んだ飴やタブレットもあり、体内の電解質バランスに近い飲み物も販売されていますから、携帯しておく便利です。

小 学生や中高生でも、体育の授業や部活動に加え、遠足や登山などの野外活動、屋内の高温多湿の場所でも、熱中症にかかる場合があります。

活 動中、熱中症かな、と思われる人がいる場合は、すぐに手当をしましょう。涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせます。出来る限り首の周りや脇の下、太ももの付け根などの太い血管の部分で冷やすことが大切です。また、自力で摂取できる場合は、水分や塩分を補給してもらいます。

呼 びかけに応じない場合は、救急車を呼ぶなど、病院へ連れて行くことを優先してください。もし、病院へ連れて行ったほうがよいか判断できない場合は、7119に連絡すると、医師や看護師などの相談員から助言を受けることもできますので、参考にしてください。

こ れからの南会津町は、会津田島祇園祭や会津高原たていわ夏まつりなど、楽しい夏のイベントが目白押しです。熱中症を予防し、すてきな夏の思い出をたくさんつくってくださいね。

熱中症予防対策

〜小さいお子さん向け〜

① 水分を多めにとろう！

小さいお子さんは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を忘れずに。

② 熱や日ざしから体を守ろう！

乳幼児は、体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選び、日光を遮る帽子などを身につけましょう。

③ 地面の熱に気をつけよう！

背が低く、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いため、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの背の高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

④ 暑い環境に置き去りにしないようにしよう！

乳幼児は自力で移動できないので、置き去りは危険です。特に、車内に残すことは絶対にやめましょう。

⑤ 室内でも油断は禁物！

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同様の対策を心がけましょう。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 新玉ねぎ

新玉ねぎは、一般的な黄玉ねぎと比べて、皮は薄くて水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。血液サラサラ効果が期待できる「硫化アリル」や、腸内の有用菌を増やし便秘解消や肌荒れを予防する効果が期待される「オリゴ糖」も含まれています。

水溶性の栄養素を含むため、水にさらすと栄養成分が流れ出てしまいます。サッとくぐす程度か空気にさらすことで栄養素を無駄なく摂取できます。

作り方

- ① 豚肉は筋切りにし、塩・こしょうをまぶしたら、バットに並べてすりおろした玉葱を両面にまぶし、30分位おきます（玉葱のすりおろしを肉に漬け込むことで肉の繊維を壊し、肉を軟らかくします）
- ② しょう油・みりん・酒・酢・おろしんにんにくを混ぜ合わせソースを作ります
- ③ フライパンに油をひき、玉葱を拭き取り、豚肉を並べ両面を香ばしく焼き、②のソースとおろし玉葱を加えて煮詰める
- ④ レタスは洗って食べやすくちぎり、トマト1人2切れを添え、豚肉を盛り付ければ完成

ポークソテー オニオンソース

栄養価(1人分)

エネルギー	237kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	10.6g
炭水化物	18.8g
塩分相当量	1.6g



材料(2人分)

豚ロース	60g×2	しょう油	大さじ1/2
すりおろし玉ねぎ	60g	酒	大さじ1/2
レタス	60g	みりん	大さじ1/2
トマト	4切れ	酢	小さじ1/2
キャノーラ油	大さじ1/2	おろしんにんにく	少々
		塩・こしょう	適量