

健康都^んかさま お酒は楽しく控えめに

楽しく飲めばストレス発散やリラックス効果のあるお酒ですが、飲みすぎると、こころやからだに悪い影響を及ぼします。肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満、血糖値や中性脂肪値の上昇を招いたり、睡眠障害や抑うつ傾向にも関係したりすると言われています。お酒と長く付き合うために、飲酒の適量を知り上手に付き合っていきましょう。



【お酒との付き合い方】

1. 自分の適量を守りましょう

○1日の適量の目安(高齢者や女性はこの半分程度といわれています。)

日本酒:1合(180ml)ビール:中ビン1本(500ml)ワイン:
グラス2杯(200ml)ウイスキー:ダブル1杯(60ml)
焼酎:ぐい飲み2杯弱(70ml)

2. 週に2日の休肝日、年に1~2回の休肝週間をつくり肝臓を休ませましょう

連日の飲酒は、肝機能障害・生活習慣病を悪化させ、アルコール依存症のリスクも高まります。連続して肝臓を休ませるようにしましょう。

3. お酒のおつまみは健康効果を考えて選びましょう

お酒には食欲を増進させる作用があり、つい食べ過ぎてしまいがちです。おつまみには、肝機能をよくする良質なたんぱく質とビタミン豊富なメニューや低脂肪、低エネルギーの食品などを選びましょう。

○良質なたんぱく質とビタミン豊富な食材
いわし、豚肉、レバーなど(食べすぎには注意)

○低脂肪、低エネルギーの食材
野菜類、海藻類、枝豆や豆腐などの大豆製品

4. 酒と同じくらいの量のお水を飲みましょう

アルコールが体内で処理される過程ではたくさんの水分が使われます。また、アルコールには利尿作用もあるので、からだは脱水が進みます。飲酒の際は同じ量の水を飲むと脱水だけでなく、二日酔いも防げます。

5. こんな飲み方はやめましょう!

仕事などのストレスや対人関係の緊張の解消、そして睡眠のためなど、お酒の力を借りる目的で飲むと依存症になりやすくメンタルヘルス上もよくありません。アルコールには催眠作用があると言われてはいますが、眠りを浅くし、むしろ睡眠の質を下げたり、飲み続けるうちに耐性ができ、多く飲まないと眠れなかつたりしてきます。睡眠障害のある場合は、医師に相談しましょう。

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

生涯学習だより 52

■お問合せ/生涯学習課(内線382・383)

-Life Long Learning-

Life Long Learning=生涯学習

『かさま国際音楽アカデミー2015』開催のお知らせ

笠間市では、若い演奏家たちの養成と地域の音楽文化の発展・活性化を目的として「かさま国際音楽アカデミー2015」を開催します。

今年のアカデミーは日程を8日間の短期集中コースとし、密度の濃いレッスンをを行います。また自分のペースで基礎から学びたい方向けの「かさまヴァイオリン・スクール」も開講します。

開催期間中は、講師によるコンサートやアカデミー受講生のコンサート、市内外の音楽愛好家による「街角コンサート」を市内各地で開催します。普段なかなか聴くことのできない世界最高峰の豪華講師陣による演奏のほか、さまざまなジャンルの音楽に触れることができる8日間です。ぜひ会場へ足を運んで素敵な音楽の時間をお楽しみください。

詳しくは笠間市ホームページ等に掲載します(“アカデミー”で検索)。

かさま国際音楽 アカデミー2015

期日/3月21日(土・祝)~3月28日(土)

会場/茨城県教育研修センター

笠間公民館



街角コンサート
(市民センターいわま)



プロ講師(右から2人目)による
レッスンの様子