

健康がカサマ お酒

お酒は飲み方によってはストレス解消や食欲増進の効果がありますが、飲み過ぎると肝臓にダメージを与え、肝障害やがんを引き起こします。また、揚げ物などをつまみにお酒を飲み、最後はラーメンで締めるなどの生活を続けていると、肥満や生活習慣病になる恐れがあります。

お酒の適量や飲み方を知って、毎日の生活を見直してみませんか？

お酒の適量はどのくらい？

主なアルコールの適量(純アルコール20g相当)

- ビール(アルコール濃度5%) … 500ml
- 日本酒(アルコール濃度15%) … 180ml
- 焼酎(アルコール濃度35%) … 70ml
- ワイン(アルコール濃度12%) … 200ml
- ウイスキー(アルコール濃度43%) … 60ml



お酒と上手に付き合う秘訣

①つまみを食べながら飲む

つまみを食べながらお酒を飲むことで、胃への負担を減らしたり、血中アルコール濃度の急上昇を防ぎます。つまみは野菜、たんぱく質の順番で取りましょう。

②ほろ酔い加減でやめる

お酒はゆったりした気分で楽しく飲むと、体も心もリラックスできますが、ほろ酔い加減を過ぎてしまうとストレス解消にはなりません。

③たばこは厳禁

お酒を飲みながら喫煙をすると、アルコールでニコチンが溶けやすくなるため、たばこの害が倍増します。

④週に2日の休肝日を

毎日の飲酒は、肝臓が休み暇がなく肝機能の低下の原因となります。週に2日、できれば連続して休肝日を設けましょう。

上手な付き合い方を身につけて、お酒は適量を楽しみましょう！

[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

Jordan's ジョーダンスビュー

vol.6 View

英語を母国語とする人にとって、他国のどの言語より、日本語を学ぶのが難しいとよく言われています。なぜかという、英語と違って3種類の文字(ひらがな、カタカナ、漢字)があり、特に漢字は常用的に覚えなければならぬものが何千個もあり、さらに敬語の正しい使い方が理解しにくいからだとい一般的には考えられています。

しかし、私はそれほど難しいとは思っていませんでした。英語の普及によって、英語由来の外来語が多くなっていったこともあり、英語から日本語を学び始めるにはとても有利だと確信していたからです。

ところが、日本にいればいるほど、自分の考えが少し甘かったことに気づかされ、考え方が変わっていききました。それには、日本で使われている英単語の誤用が多いことが影響しています。「スマート」(直訳:頭がいい)、「テンション」(直訳:緊張)などの元の語から意味がずれている外来語もあり、そもそも英語にはない「チャームポイント」、「ノートパソコン」、「ベビーカー」などの和製英語がたくさんあります。そういった言葉は、どうしても言い方が馴染めない自分たちにとって、新たな日本語として学ばなければならなくなっています。

皆さんは、どう思われますか？きっと英会話で和製英語を使い、誤解させた経験があると思います。これを機に、普段使っている外来語について考えてみませんか。

笠間市国際交流員 ジョーダン

10秒でわかる!? 英語表現

“Piece of Cake”

ピース・オブ・ケーキ(お茶の子さいさい)

それぐらいの表現はもう知ってるよ~という方も多いと思います。直訳すると、「それは一切れのケーキだ」となりますが、「とても簡単!」ぐらいの意味に使われる慣用句です。よく何か頼まれた時に使う表現です。

例) This test will be a piece of cake for me. (この試験は私には楽勝だ。)



英語の絵本の読み聞かせ(笠間幼稚園)

笠間市国際交流員(CIR: Coordinator for International Relations)

JETプログラム(語学指導を行う外国語青年招致事業)で派遣され、英語教育と市の国際化に関わる活動に取り組んでいます。