

随想 80

「忙中閑吟」

荒金久平（三国が丘 1）



小郡に移住して 17 年、今も現役として保育園に勤務しています。趣味は俳句です。句歴は 50 年。現在、生涯学習センターの研修室で、小郡近代俳句会のお世話をさせていただいています。会は、一党一派に偏せず、みな平等の立場で批評し添削し、一句一句の質の向上を図っています。興味のある方は、参加し俳諧に遊んでみませんか。

小郡は観光的土地ではありませんが、歴史的遺跡や旧跡が多く、三国丘陵地の古墳群、大原古戦場跡、八坂の名馬池月の墓碑等、枚挙に暇ありません。

大原古戦場址花吹雪 池月といえ^{するすみ}ば磨墨五月雨る 玉虫の翔んで前方後円墳 久平

忙中閑あり、日々業務の手続きや訪問先の待ち合わせの寸暇にも、宝満川の悠久の流れに生う葦を眺め、葭雀の声に心止め、作句に興じ心癒されている昨日今日の私です。

忙中といへど閑吟行々子 八十路尚現役勤労感謝の日 久平

次号（平成 23 年 2 月号）は寺尾一成さん（三国が丘 1）にリレーされます。

保健師だよ！

～アルコールといいお付き合いをしましょう～

12 月に入り、忘年会シーズンとなりました。この時期は、普段あまりお酒を飲まない方も飲む機会の多い月だと思います。飲みすぎは身体に負担をかけてしまいます。今月は飲み方について、ポイントをお伝えします。

☆お酒はなぜ取りすぎるといけないのでしょうか

- ①飲みすぎは内臓脂肪を増やしてしまいます。俗に言うビール腹です。
このお腹がポッコリ出る肥満は腸の周りなどに脂肪が蓄積しているのです。
- ②肝臓に中性脂肪がたまり肝臓を悪くします。毎日アルコールを飲んでいると、肝臓はアルコールの処理に忙しく、中性脂肪の処理に手が回らず肝臓にたまります。
- ③飲みすぎにより高血圧や脳卒中を発症する危険を高めます。
- ④欲求のままに飲酒をしているとアルコール依存症につながります。

☆お酒の適量の目安 ※ 1 日の摂取量の目安は、下の図のうちの 1 つだけです。



ビール中瓶 1 本
(500ml)
500Kcal



日本酒
(180ml)
200Kcal



焼酎
(100ml 25 度)
146Kcal



ウイスキーダブル
(60ml)
142Kcal



ワイングラス 2 杯弱
(200ml)
146Kcal

☆お酒と上手に向き合うために

- ①時間をかけてゆっくり飲む。
- ②空腹のまま飲まない。
飲む前にチーズ 1 切れ、枝豆 1 さやでも食べておくと、胃の出口（幽門）が閉じ、アルコールがゆっくり吸収されます。
- ③週に 1～2 回は「酒なし日」を作りましょう。
- ④お酒に頼らないストレス解消法を持っておきましょう。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666