

# こんにちは 栄養士です



## ～おいしくお酒を飲むために～

お酒は「百薬の長」など言われ、適量であれば体によいと言われていますが、過度の飲酒が続くと体にはさまざまな悪影響がおおびます。

おいしくお酒を飲むために、次のポイントを心がけましょう。

### ● 週に1、2日は休肝日を

ノンアルコールビールや炭酸水などを代用に、週に1、2日はお酒を飲まない日をつくるのが、お酒とうまく付き合う秘訣です。

### ● お酒と同じ量の水を飲む

アルコールが体内で分解・解毒される過程では、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り、体は脱水が進みます。脱水は、心臓病や脳卒中などの引き金になる場合もあります。飲酒時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。

### ● カロリー控えめのアルコール飲料を

アルコール飲料の中には「糖質0(ゼロ)」や「カロリーオフ」などの表示がついてるものがあります。カロリーの過剰摂取が気になる場合は、選択の参考にしてみましょう。

### ● お酒を飲んだら入浴は控える

飲酒後の入浴は、心筋梗塞のリスクを高めます。飲酒による脱水が、入浴でさらに進み、血流が悪くなるからです。飲酒後に風呂に入る場合は、最低でもコップ2杯、500ml程度の水を飲んでから、ぬるま湯に短い時間入るようにしましょう。

### ● 二日酔いの朝は水分をとる

深酒した翌日は、からだ脱水状態である可能性が高いです。こんなときにゴルフなどの運動をすると心筋梗塞などが起こりやすくなります。深酒をした翌日は水分をしっかりとり、脱水状態から回復しましょう。

### ● 1日の適量は日本酒換算で1合

アルコールを代謝する能力は、個人差があるほか、体調によっても酔い具合が変わります。一般的には、次の酒量が適量の目安になっています。

#### 1日のアルコール適正量

ビール	500ml(中ビン1本)
日本酒	180ml(1合)
ワイン	200ml(グラス2杯)
焼酎	110ml(0.6合)
ウイスキー	60ml(ダブル1杯)
ブランデー	60ml(ダブル1杯)



### ● お酒のつまみはローカロリーのものを

お酒には食欲増進させる作用があり、つい食べ過ぎてしまいがちです。おつまみは低エネルギー、低脂肪の食品を選びましょう。

#### おすすめのおつまみ

- 野菜・海藻  
→低エネルギー、ビタミン、食物繊維、ミネラルを補給できます。
- うなぎ・いわし・豚肉・レバー  
→肝機能を良くする良質のたんぱく質とビタミンA、B群、Eを含んでいます。
- 枝豆・豆腐などの大豆製品  
→お酒を飲むと消費するビタミンB1を含んでいます。
- 酢の物  
→食塩を摂りすぎると、のどが渇き、お酒の量が増えます。食塩で味付けするもの以外のものを選びましょう。



● 問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

## 消費生活相談室

### プロバイダー変更のトラブル

#### 内容

「料金が大幅に安くなる」と電話があり、プロバイダーを乗り換えしたが、安くならないことが分かった。解約を希望したら高額な違約金を請求された。(40歳代 女性)

#### 結果

電話で自宅のインターネット接続環境を聞き出し、言葉巧みなセールストークでプロバイダーの乗り換えを勧誘するケースが増えていきます。プロバイダー変更後、説明と異なる料金が請求され「説明と違う」と解約すると、違約金を請求され、また以前に契約していたプロバイダーからも中途解約金を請求されることがあります。

#### ひとこと助言

- ・セールストークに惑わされず、即断即決しないで、実際に支払うことになる料金や契約内容をよく確認しましょう。
- ・変更する意思がなければ、きっぱり断りましょう。

### 小郡市消費生活 相談室

#### ▶ 窓口開設日

毎週月・火・木・金曜日  
／午前9時～正午、  
午後1時～4時

#### ▶ 問合せ先

小郡市消費生活相談室  
☎72-2111内線144

