

保健婦だより

9

お酒と上手におつきあい

「酒は百薬の長」といわれるように、適量のお酒は心と体をリラックスさせる素晴らしい効用があります。しかし「過ぎたるは及ばざるがごとし」というように、良薬であるお酒も飲み過ぎると体に毒です。お酒を良薬とするためにはどうしたらよいのでしょうか。

酒は上手に飲もう

- ・適量を守りましょう。(ほろ酔い程度がよい。)
- ・自分のペースでゆっくり飲みましょう。
- ・アルコール度の高いものは薄めて飲むようにしましょう。
- ・たんばく質を含む食品を食べながら飲みましょう。
- ・週二日は休肝日を取りましょう。

酒のさかなは

何がいい?

アルコールは肝臓で分解されます。そこで酒のさかなには、肝臓の働きを強める良質のたん

ばく質や、ビタミンB₂を多く含む食べ物を選びましょう。

良質のたんばく質は、卵、魚肉、大豆に、ビタミンB₂は、やつめうなぎ、牛・豚のレバー、ベーコン、うずらの卵、チーズ、ウニ、たらこに多く含まれています。

二日酔いの対策は

「飲み過ぎた翌朝は……」というコマシーヤルがありました。二日酔いときには、コーヒー、紅茶、緑茶など利尿作用のある飲み物を取り、そして水分補給をしましょう。

「二日酔いには迎え酒」とよく言う人がいますが、これは大間違い。二日酔いがますますひどくなります。

酒とクスリ

一緒にダメ

風邪薬、睡眠薬、精神安定剤、血圧降下剤、糖尿病薬、抗血液凝固剤などの薬とアルコールを一緒に飲むと、肝臓での薬の分

解が著しく遅れるため、薬の作用が非常に強くなります。

健康にも注意を

お酒の好きな方で、次のような症状がありましたら、ぜひ一度検査を受けられるようお進めします。

体がだるい、疲れやすい、体に力が入らない、どうき、むくみ、ヒフの変化、腹が張る、黄だんなど。

これからは忘年会、新年会とお酒を飲む機会が増える時期です。酒は飲むもので、飲まれてしまったのでは何にもなりません。健康に注意し、楽しく酒とつきあいましょう。

おい〜いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆塩サケのすし漬け

材 料

- | | |
|----------------|------------|
| ・塩サケ (塩マス) 半身 | ・干し菊 1 枚 |
| ・キャベツ 2 分の 1 個 | ・大根 1 本 |
| ・白カブ 中 3 個 | ・しょうが 少々 |
| ・ニンジン 大 1 本 | ・こうじ 300 g |
| ・トウガラシ 2 本 | ・酒 100 cc |
| ・酢 100 cc | ・塩 80 g |
| ・みりん 100 cc | |

▶作り方

- ① 塩サケは皮をむき、薄くそぎ切りし、酒・酢に 2、3 日浸す。
- ② キャベツは大きめの短冊切り、大根とカブはくし形、ニンジンは花形に切り、野菜を全部合わせ薄塩で一晩下漬けをする。
- ③ こうじは70度に暖めたみりんに一晩浸し、しょうが・トウガラシは細かく刻む。
- ④ 下漬けした材料は、それぞれ水気をよく切っておき、漬けおけに塩サケ、下漬けした野菜、刻んだしょうが、トウガラシ、干し菊をバラバラにしたもの、浸しておいたこうじの順に入れ、これを繰り返して漬け込み、重石をする。(重石は一斗樽に対し30kg程度)

▶注意すること

- ・材料から水分がでるので、1週間ぐらいたったら水分をとって、また重石をかける。
- ・2週間ぐらいで食べられる。

安全は ゆずる のまない 急がない — 年末の交通安全運動実施中 —

秋田県では、十二月一日から十日までを「年末の交通安全県民総ぐるみ運動」、また一日から三十一日までを「飲酒運転追放県民運動強調月間」として、運動を展開します。

年末のあわただしさや積雪、凍結による道路事情の悪化、飲酒運転による交通事故が予想されます。県民一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通安全に心がけましょう。

ちなみに市内の十月末における交通事故

故は二百一件で、死者六人、傷者二百四十四人となっております。飲酒運転違反は百十二件(九月末)となっております。

歩行者や自転車利用者、特に高齢者の交通事故防止に努め、安全運転五則を守りましょう。

●安全速度を守ろう

●カーブでのスピードは控えめに

●交差点での安全確認

●一時停止で横断歩行者の安全を守ろう

●飲酒運転は絶対しない。

