

◆優秀賞
◆印旛沼夕景
(印西市瀬戸「徳性院」)
◆太田克己 (木下東)

(評) 遠くの富士と、赤の濃淡を成している背景が心に染みる。一日の終わりをしみじみとを感じる。

印西市観光協会主催

第 21 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



の粘膜を荒らしてしまします。おつまみを食べながら飲めば身体への負担が減らせます。最適な食材は粘膜を保護しアルコールの吸収をゆっくりにするたんぱく質や脂質を含むものが良いでしょう。ミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類もお勧めです。(枝豆・サラダ・焼き鳥・刺し

●薬と一緒に飲まないで
空腹で飲酒すると、食道や胃の粘膜を荒らしてしまします。おつまみを食べながら飲めば身体への負担が減らせます。最適な食材は粘膜を保護しアルコールの吸収をゆっくりにするたんぱく質や脂質を含むものが良いでしょう。ミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類もお勧めです。

●「お前も一杯飲んでみるか」と大人が未成年にお酒を勧めてはいけません。未成年の飲酒のきっかけで多いのは『親の勧め』です。脳や内臓が未熟のため急性アルコール中毒や依存症になりやすいといわれています。●「盛り上がるからイッキ飲み」急激にアルコールを飲むと危険です。一気に脳がまひし、意識消失や最悪死亡することもあります。●「二日酔いになったの」水分を多く取り、糖分やビタミンを摂取すると解毒の助けになります。肝臓の血流を増やすため、横になるのも良いでしょう。おとそ気分もほどほどに。

いきいき生活情報

上手に飲もう！アルコール

年未年始でお酒を飲む機会が増えてきていると思います。上手なお酒の飲み方を知りましょう。

【お酒のつまみ】

酒は百薬の長。適量飲むことは身体に良いといわれています。その効果は食欲の増進、疲労回復、ストレスを和らげる作用があります。

【適量 (男女別)】

個人差がありますがビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、焼酎なら0.6合(110ml)、缶チューハイなら1.5缶が目安です。女性や65歳以上の人はより少量の飲酒が望ましいでしょう。週に2回の休肝日をつくることも大切です。

【飲みすぎると百害】

飲みすぎると脳が萎縮(いしゆく)し、注意力・判断力・記憶力の低下を引き起こします。その他にも、肝硬変や脂肪肝、消化器障害、がんの原因になります。

【アルコール依存症】

今日は飲まない決めていても、昼間からつい飲んでしまう。お酒がないとイライラしたり、不安になったりしてしまう。やめたのにやめられない。こんな依存症になってしまったら断酒するしかありません。適量は必ず守りましょう。

【飲む前に知っておくこと】

●「酔う」ってなかにアルコールで脳がまひするこ



元気な食卓 202



もちピザ

いろいろ食べて生活習慣病予防

※材料 (4人分) 直径7cm程度 4枚分
もち3切れ、トマト中1個、ほうれん草30g、ニンジン35g、ハム4枚、ピザ用チーズ100g、サラダ油(焼き用)。

※作り方

①トマト・ハムは1cm程度の角切り、ほうれん草はゆでて1cmの長さに切る。ニンジンはちょう切りにして下ゆでをする。

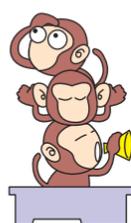
②フライパンに油を少量入れ、もちを並べ、ふたをして中火で蒸し焼きし、もちがやわらかくなったら①を広げ、チーズをのせて焼く。チーズが溶けたらできあがり。

※お正月に残ったもちを活用しては。

★1人あたり栄養価

エネルギー 174kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 15.5g、カルシウム 174mg、塩分 1.1g。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

今年の10月に、市のホームページを新装する予定です。この事業の受託者を選定するのに、提案を公募するプロポーザル方式で行いました。先日、プロポーザル参加事業者による提案説明会を行いました。が、やはりスマートフォンへの対応は必須機能のようです。特に、パソコン画面を基準とした表示を、スマートフォンのような小さな画面に、そのまま小さく表示するのではなく、横幅を合わせ整然と項目(メニュー)を表示することに苦心されているようでした。スマートフォンやタブレットなど情報端末機器の多様化が進む中、何年後には情報提供の前提も、パソコンから持ち運び可能な機器へ変わるのかもしれない。