

い き い き 生 活 情 報



◆佳作
◆大桜受難 (吉高)
◆田村 雅彦 (酒々井町)

(評) 自然の厳しさとともに、大桜の力強さも感じる一枚。

印西市観光協会主催

第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



「ALDH2」を決めるのは「ALDH2」

「悪酔いしやすい人」とお酒のつき合い方

アルコールを飲んでの反応は、生まれつきの体質です。その違いを決めるのは「ALDH2」

新しい年を迎え、みなさんも楽しくお酒を酌み交わす機会が増えているのではないのでしょうか。お酒に関する格言・ことわざには「酒は百薬の長・酒に十の得あり」など、お酒の素晴らしさを表す反面「酒に呑まれる・酒は飲むとも飲まれるな」という戒めの言葉もあります。

◆「アルコール」に注意!! 「アルコール」とは「アルコール・ハラスメント」の略で、飲酒にまつわる人権侵害です。【主なアルコール】

▼飲酒の強要(上下関係・集団によるはやし立てなど心理的圧力をかけ、飲まざるをえない「アルコール」)

アルコールは、さまざまな問題を生じさせることも事実です。「節度ある適度な飲酒」をもう一度考え、笑顔でお酒と付き合えるようにしましょう。

このことから、自分にあつたお酒のつき合い方を再度確認し、上手にお酒とお付き合いをしましょう。

みなさんもご承知かと思いますが、健康日本21では「節度ある適度な飲酒」は、アルコールに換算し1日約20g程度としています。日本酒は1合弱、ビールは中びん1本、ワインはグラス2杯、ウイスキーはダブル1杯、焼酎(35度)は半台弱がおおよその目安になります。

控えた方がよいといわれています。適量な飲酒での効果としては空腹感・食欲の増進、血管の拡張、血行の促進、緊張・ストレスの緩和、コミュニケーションの円滑化といった効果もあります(個人差あり)。適量の飲酒は、わたしたちの生活を豊かにしてくれる面が多くあることも事実です。

▼飲めない人への配慮を欠く(本人の体質や意向を無視して飲酒を勧める、飲めないことをからかったり侮辱する。)

という酵素の働き方。酒類に含まれるエチルアルコールは、肝臓で分解されると毒性の強い「アセトアルデヒド」になります。このアセトアルデヒドを分解して酢酸に変える酵素のうち、一番の働き者がALDH2なのです。

アルコールの酔いを楽しめる人です。でも、つい飲み過ぎてしまい肝臓障害のリスクも大きいので注意が必要です。

お酒と上手にお付き合いをするために



元気な食卓 202



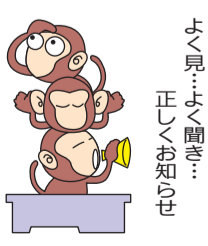
かき 牡蠣と小松菜のオイスターソース炒め

材料(4人分) 牡蠣(むき身) 200g、オイスターソース小さじ1、小松菜1袋(180gくらい)、油小さじ2、小麦粉小さじ1、酒大さじ1、塩少々、こしょう少々。

作り方 ①牡蠣は、ざるに入れて流水でふり洗いし、水気をふいてオイスターソースをまぶしておく。②小松菜は4cmくらいの長さに切り、茎と葉に分けて水気を切る。③フライパンに油を熱し、①の牡蠣を入れていため、次に②の小松菜の茎を加え更に炒める。牡蠣に火が通ったら、酒を加えてひと混ぜし、小松菜の葉を加えていため、小麦粉を振り入れて炒め合わせる。④③に塩・こしょうを加えて味を調える。

★1人あたりの栄養価 エネルギー 73kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 8.4mg、カルシウム 58mg、塩分 1.0g。提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

本紙最終面にはお酒にまつわる情報を掲載しています。新年を迎え、お酒を飲む機会も多いと思いますが、ぜひ新成人のみなさんは、これからお酒と向き合う1年生として一読していただき、大人のみなさんは、子どもたちのお手本になるよう心がけていただければ幸いです。

また、今年で第40回を迎える正月マラソン。印西野外活動協会のみなさんが中心となり、多くのボランティアの協力により、今までイベントを開催してきましたが、今年をもって40年の歴史に幕を閉じることになりました。わたし自身小学生の時に走り、また我が子とも一緒に走った思い出の詰まったイベントでした。歴史あるイベントがなくなるのはとても残念ですが、ありがとうございました。