



◆佳作 (評) 光と影のコントラストが幻想的な景色を造り出している。
◆竜宮城に招かれて (木刈)
◆原田智明 (小倉台)

印西市観光協会主催

第23回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



【未成年の飲酒】
20歳未満は「未成年者飲酒禁止法」という法律で飲酒が禁止されています。
未成年者が飲酒をしていけないのはきちんとした理由があります。脳が成長している時期に

飲酒による悪影響ばかり並べてしまいましたが、適量のお酒は楽しい気分になり心身とも良い影響をもたらす場合があります。お酒とその益を通して酌み交わすことで、親しみを表す日本的風習といえるでしょう。
健康いんざい21では、一日の適正飲酒量をビール瓶1本、日

お酒は適量をお守りください



いきいき生活情報

女性とアルコール お酒との上手な付き合い方

【女性とアルコール】
女性の飲酒は最近一般的になってきましたが、1954年に実施した「酒類に関する世論調査」では、女性の飲酒者は13%に過ぎませんでした。女性の社会進出とともに飲酒も進み、2008年に行われた調査では、20代前半でついに男性の割合を上回りました。
女性でも、お酒に強い人はいませんが、多くの研究で女性の身体はお酒に弱いことが示されています。女性は、体脂肪が男性より多いので、その分だけ水分が少なくなっています。アルコールは脂肪には溶けにくいいため、お酒を飲んだ時の血中アルコール濃度が男性より高くなり

【妊娠とアルコールの関係】
女性にとってアルコールを最も気をつけたいのは妊娠中です。アルコールが肝臓で分解される時は、アセトアルデヒドという



ます。また男性に比べて身体も肝臓も小さいこと、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があることもお酒が弱い一因と言えます。女性にとっての適量は男性より少量という認識を持ちましょう。



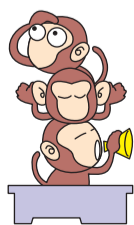
元気な食卓 225

レンコンスープ
いろいろ食べて生活習慣病予防!

❖材料(4人分)
ニンジン1本、カブ2個、レンコン大1本、スティックセニョール(茎ブロッコリー)6本(なければブロッコリー1/2株)、鶏ガラスープの素大さじ1、A(鶏挽肉200g、酒少々、塩小さじ1/5、コショウ少々)。

❖作り方
①ニンジンはよく洗い、いちょうに切り、カブは皮をむかずにくし型に切っておく。
②スティックセニョールは縦に3~4等分にする。
③レンコンは皮をむいて、すりおろす。
④③のレンコンの2/3は絞って水分を切る。そのしぼり汁はとっておく。
⑤ポウルに、Aと④の水気をしぼったレンコンを入れてよく混ぜ合わせる。
⑥鍋に水800ccと、鶏ガラスープの素を入れて、①と②を入れて煮る。
⑦少し野菜に火が通ったら、⑤を団子にして⑥の鍋に入れる。
⑧具材に火が通ったら③の残り1/3のすりおろしたレンコンと、④のしぼり汁を加え、とろみがついたら火を止める。
※最後にしょうが汁を加えても美味しいです。
★1人あたりの栄養価
エネルギー209kcal、たんぱく質14g、脂質4.5g、塩分1.5g。
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 秘書広報課広報広聴班

流れ星。「1つの流れ星が輝いている間に願い事を3回唱えると願いがかなう」という言い伝えを聞いた事がある人も多いと思います。流れ星が見えている時間は短い場合が多く、3回唱えるというのは難しくそうですが、願いを伝えることができるかもしれない。今月の中旬に、しぶんぎ座流星群、ペルセウス座流星群と並び三大流星群のひとつ、ふたご座流星群が観望できます。いつもは穏やかな夜空に、キラリと流れていく様子はなんともいえぬ心ときめきと安らぎを与えてくれそうです。
今年も残すところ1カ月、ちよっぴり寒さを我慢して、夜空を彩る流星を眺めながら一年の反省と新年への抱負などを思い描くのも良いのではないのでしょうか。