

# 栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。今年最後の行事食はクリスマスメニューを楽しんで頂きました。ここ数年はコロナウイルスの流行により、親しい人と接する機会が減ったり、食事を一緒に楽しむことも控えた1年でした。五類感染症に移行し、ようやく年末年始の会食も増えてきているようです。一緒に食事をして、お酒を楽しむ機会も増えてくると思いますが、年末年始を楽しく過ごすための飲み過ぎないポイントを紹介します。



《メニュー》

ピラフ フライドチキン  
コーンスープ いちごのムース



適量のお酒は、疲労回復やストレスの解消、あるいは人間関係を円滑にするなど良い効果がありますが、その効果は適度な飲酒量を守ることで初めて得られるものとなります。

厚生労働省は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

お酒の適量は、性別、年齢、体重、体質によって個人差もありますが、一般的に推奨される量は、純アルコール20g/日以下。女性や高齢者の場合は、より少量が推奨されています。純アルコール量は計算式で求めることが出来るため、自身の飲酒量を確認してみましょう。

## 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



## 純アルコール量20gとは？



$$\text{純アルコール量(g)} = \text{酒量(ml)} \times (\text{アルコール度数} \div 100) \times 0.8$$

## 飲酒と健康

長期にわたり大量の飲酒をすると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こされます。しかし、お酒が悪影響を及ぼす臓器は肝臓だけではありません。糖尿病やすい炎などのすい臓の障害、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器に障害が現れます。自分に合った飲酒を楽しむために、**適正飲酒の10か条**を参考に楽しんでください。

## アルコール豆知識

お酒に「弱い」体質<sup>(\*)</sup>と考えられる人の割合は日本人のうち何%でしょう？  
お酒に「弱い」体質の日本人は44%。半数近くの日本人はお酒に弱いのです。調査によるとドイツ人は0%、タイ人は約10%、韓国人は約28%。日本人は悪酔い(二日酔い)の原因となる「アセトアルデヒド」を素早く分解する酵素「ALDH2」の活性が弱い、遺伝的に欠けている人が多く、少量のアルコールでも悪酔いしやすいということです。

今回は・・・新年1月の行事食は、元日にお赤飯とおせちをご用意します。今年も1年間ありがとうございました。新年もおいしい給食をご提供出来るよう努力して参ります。来年もどうぞよろしく願い致します。

太田病院 栄養科