

健康に関する情報をお届けします

元気・しん子

お酒は適量を こころがけよう

12月に入りました。これから、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多くなると思います。「酒は百薬の長」といわれるように、適量ならばストレス解消や疲労回復など体に良い効果をもたらします。し

かし、多量飲酒は体にとって大きな害になります。

◆お酒を上手に飲むコツ◆

- ①自分の適量を知り、度をこさない。適度な飲酒とは1日平均純アルコールで20g程度といわれています。
- 純アルコール20gの目安は次のいずれかです。
 - ・ 日本酒：1合
 - ・ ビール：中ビン1本

・ ワイン：240ml

・ ウイスキー：ダブル1杯

・ 焼酎：1/2合弱

②週に2日は休肝日にする。

③食べながら飲む。

食べ物のポイント

- ・ 良質のたんぱく質とビタミンを含むもの。(大豆製品、青魚、豚肉など)
- ・ 低脂肪、低エネルギーのもの。(野菜、海藻など)
- ・ ビタミンB1を含むもの。(枝豆、大豆製品など)
- ・ 味付けは薄味のもの。

肝臓の働き

肝臓は、お酒を分解して解毒する働きがあります。しかし、「沈黙の臓器」と呼ばれるように、症状がなかなかあらわれないため、日ごろからの予防がとても大切です。ポイントは、まず、お酒を飲みすぎないこと。そして、良質のたんぱく質を過不足なくとり、ビタミンをたっぷり補給すること。さらに食後は安静にして肝臓に十分な酸素と栄養が送られるようにしましょう。

ジユデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

絵本づくり

蒲郡市は、絵本づくり講座を開催しました。みなさんにご存じですか。この絵本づくり講座に、私も参加しました。私は子どものころから本を読むのが好きでした。他の子どもたちがテレビを見ている時



も、外で遊んでいる時も、私はだいたい家に閉じこもって本を読んでいた。実をいうと、私は、授業中でも本に夢中で先生にしかられたことが、たくさんあります。だから、今回子どものころ大好きだった物語を作れるなんて、大変楽しみにしていました。しか

し、絵が苦手な私が日本語の物語ができるかな、と少し不安もありました。

最初の授業で、参加者全員に同じ子豚の絵が書かれたプリントを3枚もらいました。

それで、全員が同じ絵から自らの絵本を作るということになりました。その絵をずっと眺めて、一体どんな物語が書けるだろうと考えました。結局子豚の絵を全部はさみで切って、のりで紙にはり、物語を書いてみました。とても



不安でしたが、周りの反応もまあまあでした。私のホームページには、絵本第2弾が載っています。皆さん、ぜひ、読んでみてくださいね。

<http://www.city.gamagori.aichi.jp/kikaku/kikaku/Judy/judy.html>