
















進めよう! 岡垣町の健康づくり 10 カ条

第 6 条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

年齢	飲酒に関する注意事項																		
20 歳未満	● 20 歳未満の飲酒は法律で禁止されています。アルコールは成長段階にある心や身体に悪影響を与えるため、飲酒は絶対にやめましょう。																		
20 歳以上	<p>● 妊娠中は禁酒しましょう。</p> <p>● アルコールに頼らないストレス解消法を見つけましょう。</p> <p>● 適量の飲酒に努め、週に 2 日はお酒を飲まない休肝日を作りましょう。</p> <p>※国が推進する国民の健康増進に向けた指標「健康日本 21」によると、節度ある適度な飲酒は「1日の平均純アルコールが 20 グラム程度の飲酒」であるとされています。</p> <p>■純アルコール約 20g の目安</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類・量</th> <th>ビール</th> <th>ワイン</th> <th>日本酒</th> <th>焼酎</th> <th>ウイスキー ブランデー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td> 500ml 中瓶 1 本</td> <td> 200ml グラス 2 杯</td> <td> 180ml 1 合弱</td> <td> 110ml 0.6 合</td> <td> 60ml (ダブル)</td> </tr> <tr> <td>アルコール濃度</td> <td>5%</td> <td>12%</td> <td>15%</td> <td>25%</td> <td>43%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。</p>	種類・量	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー ブランデー		 500ml 中瓶 1 本	 200ml グラス 2 杯	 180ml 1 合弱	 110ml 0.6 合	 60ml (ダブル)	アルコール濃度	5%	12%	15%	25%	43%
種類・量	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー ブランデー														
	 500ml 中瓶 1 本	 200ml グラス 2 杯	 180ml 1 合弱	 110ml 0.6 合	 60ml (ダブル)														
アルコール濃度	5%	12%	15%	25%	43%														

問い合わせ 健康づくり課

費用無料! 塩分チェックもできる! 健康づくり講演会

高血圧予防のポイントを学ぼう

遠賀中間医師会おんが病院

副院長 吉田 哲郎先生

高血圧の予防のための運動や食事など、具体的な取り組み内容や治療について講演を行います。

テーマ 今日からできる! 高血圧予防

対象 町内に住んでいる人

とき 12月20日(水)午後2時～4時

ところ いこいの里

定員 先着 80 人

申し込み・問い合わせ 12月18日(月)までに健康づくり課

ヘルシー
クッキング

No. 377 ～免疫力を高めよう～

かぼちゃと豚肉のネギソース

2人分の材料

● 豚ロース薄切り肉 140g ● かぼちゃ 240g ● まいたけ 80g ● ごま油 大さじ 4/5 ● 青じそ 4~8 枚

A: ● 長ネギの粗みじん切り 1/4 本分 ● おろししょうが 小さじ 2/5 ● おろしにんにく 小さじ 2/5 ● 酢・しょうゆ 各大さじ 4/5 ● 砂糖 大さじ 1/2 ● 酒 大さじ 1 と 1/5 ● 輪切り唐辛子 1/2~1 本



作り方

① かぼちゃは皮を洗い、ラップで包む。500W の電子レンジで 3 分加熱する。加熱後、余熱のまま 5 分ほど置いておく。かぼちゃの加熱が足りない場合は、さらに 1 分加熱する。

- ② かぼちゃの長さを半分に切り、8 mm ~1 cm 幅にスライスする。
- ③ A の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で加熱し、大きめにほぐしたまいたけを炒める。また、一口大に切った肉も加えて炒める。
- ⑤ 肉に 8 割ほど火が通ったら、③を入れ、一度沸騰させて火を止める。
- ⑥ 器にかぼちゃを盛り、⑤をのせる。
- ⑦ せん切りにした青じそをのせる。

1人分の主な栄養価

エネルギー 326kcal、たんぱく質 17.1g、食塩相当量 0.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

※イベントなどは中止または延期になることがあります。開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。