今月の担当
栄養士
佐藤（さとう）　里実（さとみ）

そこが知りたい！みんなが気になるお酒の疑問

忘年会やクリスマス、新年会など飲酒の機会が多くなる年末年始。「適度な飲酒」をこころがけ、体への負担を減らしましょう！

適度な飲酒ってどのくらい？お酒は太るの？

厚生労働省では「節度ある適量な飲酒量」を1日平均純アルコール量で20g程度としています。ただし、アルコールが分解されにくい体質の人もおり、個人差があるため、適度な飲酒量は一概に言えません。

アルコールは栄養学的には発酵酒といわれるワイン・ビール・日本酒に少量の糖分とわずかなビタミン、ミネラルが含まれることを除けばアルコールからのエネルギーのみであり、いわゆる「空っぽのカロリー」と呼ばれています。左の表に示すように、種々の酒類のアルコール量をほぼ同程度に摂取しても、エネルギー量はビール、日本酒で高くなる点に注意が必要です。

お酒の量とエネルギー量

お酒の種類	適　量	エネルギー（kcal）
ビール（５％）	中瓶１本	200
日本酒（15％）	１合180ml	202
赤ワイン（12％）	ワイングラス2杯弱	180
焼酎（25％）	半合90ml	140

ちゃんぽんで飲むのはよくないの？

ちゃんぽんとは一種類ではなく、数種類のアルコール飲料を飲み合わせることをいいますが、ちゃんぽんそのものがよくないのではなく、酒の種類が変わると目先も変わってつい飲みすぎてしまうことがよくないのです。

例えばビール中瓶3本はとても飲めないという人でも、ビール1本に続いて日本酒1合、さらに水割り（ダブル）1杯を飲むとビール3本に相当するアルコール量になり、つい飲みすぎてしまうことになりますのでちゃんぽんで飲むのは注意する必要があります。

適正飲酒の10カ条

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、週に二回は休肝日
⑤やめようよ、きりなく長い飲み続け
⑥許さない、他人への無理強い・イッキ飲み
⑦アルコール、薬と一緒は危険です
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

迎え酒って効果ある？

迎え酒は、二日酔いになったときに少量のお酒を飲むこと。二日酔いが多少楽になったような気がするのですが、それはまさに「気のせい」で、再び血中アルコール濃度を高めることで感覚を麻痺させているに過ぎません。体にはさらに負担がかかってしまいますし、アルコール依存症への入り口になります。

お酒といっしょに食べるとよい食材は？

❶肝臓の維持を助ける～豆類・豆製品～

肝機能の維持には良質な「たんぱく質」が必要。摂取エネルギー量を考えると枝豆や湯豆腐、豆腐サラダがお勧め。

❷尿酸の排泄を助ける～野菜～

野菜などに含まれる「カリウム」が尿酸の排泄を助ける。またカリウムは血圧を下げる効果もあります。薄味で野菜がたっぷり入った鍋がお勧め。

❸エネルギー代謝を助ける～豚肉・さば・かつおなど～

豚肉、さば、かつおなどに含まれる「ビタミンB群」はエネルギーの代謝に必要です。

❹肝臓の維持を助ける～かき・かに・牛肉など～

肝臓でのアルコールの代謝には「亜鉛」が役立つ。亜鉛はかき、かに、牛肉などに多く含まれます。

【役場町民福祉課健康推進グループ】

苦小牧市夜間休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜　日	受付時間	
月曜日～金曜日	19：00～翌朝７：00	（住所）苦小牧市旭町２－９－２ （電話番号）0144－35－0001
土曜日	14：00～翌朝７：00	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
日曜日	９：00～翌朝７：00	
年末年始（12／31～１／３）	９：00～翌朝７：00	
※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。		

★「苦小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
http://www.toma-med.or.jp/
また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
携帯電話用　URL　http://www.toma-med.or.jp/phone/
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

ほけんの掲示板

1月

1歳6カ月児健診

とき　26日（水）12:50～13:20
ところ　総合ケアセンターゆくり
対象　平成21年３月16日～平成21年７月26日生まれのお子さん
持ち物　母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

乳幼児健康相談

とき　13日（木）10:00～11:30
ところ　子育て支援センター
対象　平成21年10月14日～平成22年11月13日生まれのお子さんと保護者
持ち物　母子手帳、バスタオル

母親教室

とき　17日（月）10:00～13:00
ところ　総合ケアセンターゆくり
対象　町内にお住まいの妊婦さんとパートナー
持ち物　母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み　１月11日㈫までに町民福祉課にご連絡ください。
その他　動きやすい服装でお越しください。

3歳児健診

とき　12日（水）12:50～13:20
ところ　総合ケアセンターゆくり
対象　平成19年９月９日～平成20年１月12日生まれのお子さん
持ち物　母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

MR混合（麻しん・風しん）予防接種

とき　24日㈪～28日㈮※27日㈭午後は休診です。
ところ　あつまクリニック
受け付け　接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は９：00～11:30、14:00～16:30です。
対象　①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成16年４月２日～平成17年４月１日生まれのお子さん（小学校就学前の１年間にあたるお子さん）
③中学１年生（平成９年４月２日～平成10年４月１日生まれの方）
※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物　①②の方…母子手帳、印鑑
③の方…母子手帳、予診票様式三、（保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください）

三種混合予防接種

とき　17日（月）～21日（金）※20日（木）午後は休診です。
ところ　あつまクリニック
受け付け　接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は９：00～11:30、14:00～16:30です。
対象・１期初回－初めての場合には、生後３カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。１期初回を１回以上接種して、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。
・１期追加－１期初回接種（３回）終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。
※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物　母子手帳、印鑑

１月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病　院　名	住　所（苫小牧市）	電話番号（0144）
１日（土）	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町７－９－18	67－3111
	外科系	メモリアル整形外科	花園町４－２－５	74－2111
２日（日）	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町１－２－８	33－1050
	外科系	松沢クリニック	明野新町５－13－21	57－7171
３日（月）	内科系	滝上循環器科内科クリニック	泉町２－５－４	37－8011
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町１－12－20	75－5111
９日（日）	内科系	とまこまい北星クリニック	拓勇東町４－４－６	57－8000
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町３－９－10	36－1221
10日（月）	内科系	横山内科消化器科	川沿町４－１－２	74－0011
	外科系	光洋整形外科・内科・リハビリ	光洋町１－16－16	71－2700
16日（日）	内科系	みなかみ医院	新中野町３－５－18	32－2335
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町２－９－13	72－7000
23日（日）	内科系	阿部内科医院	本町１－５－12	36－0066
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町２－５－３	38－7000
30日（日）	内科系	苫小牧消化器外科	北栄町３－５－１	51－6655
	外科系	山下医院	大成町１－７－３	72－8828

（診察時間）９：00～17：00
当番医は変更になることがあります。
新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
（お知らせ）
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
ホームページアドレス
http://www.qq.pref.hokkaido.jp
電話　フリーダイヤル　0120－20－8699
携帯電話・PHSからは
011－221－8699