

## 間食のとり方

どのような間食をどのように食べていますか？

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。

間食には、食事だけで摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。

しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、一日に摂取するエネルギーが消費エネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性もありますので、上手に間食をとることが大切です。

間食で大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

例えば、スナック菓子であれば、少量を小皿にとったり、小袋（1人分程度）のものを利用するのも良いでしょう。



## アルコール摂取量

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒ということになります。また女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。健康を守るための12の飲酒ルールです。

ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみましょう。

<b>1.飲酒は1日平均2ドリンク(=20g)以下</b> 適度ある適度な飲酒を守りましょう。C		<b>7.週に2日は休刊日</b> 週に2日は肝臓をアルコールから解放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。
<b>2.女性・高齢者は少なめに</b> 中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。 例えば、1日350mlの缶ビール1本以下を目安としてみましょう。		<b>8.薬の治療中はノーアルコール</b> アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めることが知られています。
<b>3.赤型体質も少なめに</b> 飲酒後にフラッシング反応を起こす人をここでは赤型体質とも呼びます。この体質は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。		<b>9.入浴・運動・仕事前はノーアルコール</b> 飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。
<b>4.たまに飲んでも大酒しない</b> たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体傷めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。		<b>10.妊娠・授乳中はノーアルコール</b> 妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。
<b>5.食事と一緒にゆっくりと</b> 空腹時に飲んだり一気に飲むとアルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。		<b>11.依存症者は生涯断酒</b> 依存性は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。
<b>6.寝酒は極力控えよう</b> 寝酒(眠りを助けるための飲酒は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りない方がよいでしょう。		<b>12.定期的な検診を</b> 定期的な肝機能検査などを受けて、飲みすぎしていないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット 飲酒のガイドライン」

間食も飲酒もルールを決めて楽しみましょう♪

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155