

お酒、飲み過ぎてはいませんか？



節度ある飲酒を心がけましょう

猪苗代町にもようやくやく春がやってきました。歓迎会やお花見など、お酒を飲む機会が増えるこの時期：ついつい飲み過ぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」と言われ、適量のお酒は、胃腸を適度に刺激し、食欲を増進させたり、善玉コレステロールを増加させ動脈硬化を防いだりするなどの効果があります。しかし、お酒の飲み過ぎは、がん、肝臓病、膵臓病、糖尿病、痛風、さらには認知症やうつなど、様々な病気を引き起こす危険性があります。そのため、節度ある適度な飲酒を心がけたいものです。

いかがでしょうか。飲み過ぎてはいませんか？「乾杯」には、どの国にも共通して「健康を祝して」の意味や願いが込められているそうです。適度なお酒の量を守り、健康に楽しくお酒と付き合ってください。

酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール (中瓶 1本 500ml)	5%	20g
清酒 (1合 180ml)	5%	22g
ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	5%	20g
焼酎 (35度 1合 180ml)	5%	50g
ワイン (1杯 120ml)	5%	12g

では、適度な飲酒とは、どのくらいの量なのでしょう。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

- 適正飲酒の10か条**
(出典：公社) アルコール健康医学協会)
- 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2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 妊娠中と授乳中は
 - 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



深酒しないように気をつけましょう

難病等の方々が障害福祉サービス等を受けられるようになりました

4月から難病等の方々が障害福祉サービス等の対象となりました。4月1日に施行された障害者総合支援法では、障害者の範囲に難病等の方々が加わりました。対象となる方々は、身体障害者手帳の所持の有無にかかわらず、必要と認められた障害福祉サービス等(障害福祉サービス、相談支援、補装具及び地域生活支援事業、障害児通所支援及び障害児入所支援)の受給が可能となります。対象疾患や手続き方法などについては、保健福祉課社会福祉係までお問い合わせください。

●問い合わせ先
保健福祉課 社会福祉係 ☎(62) 2115



大好きなパパ、ママ、お兄ちゃん、お弟ちゃん(前列左)と一緒にニコニコ笑顔の一嘉くん

「人に幸せや喜びを与えられる人になってほしい」一嘉くんの名前には、両親のそんな思いが込められています。

深谷 一嘉 くん

平成24年8月生まれ
～夷田 知広さん・佳菜恵さん夫婦の次男

「むっちりしててなかなかできなかった寝返りも、最近できるよになりました」とママの佳菜恵さんが話すとおり、堂々とした体格の一嘉くん。今はまだバック専用ですが、歩行器にも乗れるようになってきました。大好きなお風呂はパパの担当。「お湯につかると、重くて普段は思うように動かせない足をバタバタさせて喜んでいきます」とパパの知広さんは笑顔で話します。元気がいっぱいの一嘉くんは、いつも家族の人気者。お兄ちゃんのお太朗くんも一嘉くんのことがかわいくて仕方がなく、よくほっぺや手にかじりついているのだとか。「2人はとても仲良し。気が付くと、お互いかじり合っています」と佳菜恵さんは笑って話しました。※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

川桁地区にある「きまぐれそば七」は「隠れた名店」と評判のお店。わかりにくい場所ながら、その味を求めて町外や県外からも多くのファンが訪れます。そばは、しっかりとしたコシが特徴。「十割とは思えない」と評判の喉越しも格別です。みずみずしく透き通るようなそばは、すすると上品な風味が口の中いっぱいになり、かめばかめほど甘みが増します。メニューは辛味大根おろしとカイワレ、かつお節が乗った「ぶっかけそば(900円)」と「ざるそば(700円)」の2種類。冷たいそばのみの営業です。そばの風味をじっくり味わうならざるそばがおススメ。3種の薬味がそばのおいしさを一層引き立てるぶっかけそばも絶品です。営業時間 午前11時30分～午後2時30分(ただし、そばがなくなり次第終了) 定休日 月、火曜日(1、2月は冬季休業)
☎(66) 3017

きまぐれそば七

(店主 石田 幸七さん)



「そばの風味をじっくり味わいたい方は、ざるそばを食べてみてください」と店主の石田さん(右)

薬味がそばのおいしさをさらに引き立てる「ぶっかけそば」

