

# 健康メモ

「酒は百薬の長」と言われ

ますが、飲み過ぎると人体にとって最も大切な三器官である、肝臓と心臓と脳を痛めつけるという害があります。酒に飲まれず、楽しく健康に飲む方法を考えてみましょう。

## ①酒量を減らす

適量は清

酒で二合、ビールで大ビン二本弱、ウイスキーでシングル四杯程度が限度、それもゆっくりに飲むことです。

## ②アルコール度の高い酒は薄めて飲む

アルコールは利尿作用があるので脱水症状を起こしやすく、そのためにも十分水分をとることが大切です。

## ③ものを食べながら飲む

アルコールの吸収は空腹時

に最も早く、食物と一緒に飲むと遅くなります。特に卵肉などはアルコール吸収を緩和し、悪酔いを防ぐので効果的です。

## ④酒の種類に気をつける

いろいろなアルコールをチャンポンにすると酔いを早めます。

## ⑤デザートをとる

昔から酔いざましには柿がいいと言われていますが、これは果物の中に多い果糖やブドウ糖が血液中のアルコールを早く外に追い出すからです。ケーキやアイスクリームをとるのもよいでしょう。

## 上手な酒の飲み方

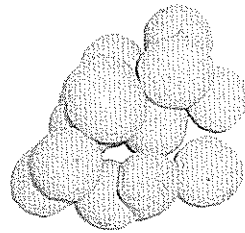
また、コー

ヒー、この中に含まれているカフェインはアルコールが中枢をマヒさせるのと逆に興奮させる働きがありますので酔いざましによいです。

## ⑥体動を避ける

踊ったり、走ったりすると血中のアルコール濃度が早く高まることがわかっています。酒を飲むときはあまり動かさず、ゆっくり飲むように努力しましょう。

## これはなんでしょう



親子クイズ

### 第25回当選者発表(敬称略)

(応募総数24通)

澤田明彦(三區)

小松早苗(十市)

西岡美和子(篠原)

竹村時美(園分)

山本真希(立田)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆私の家にも柿の木があります。毎年たくさん柿が実をつけます。しかし今年の台風19号は風が強く多くの実が落ちてしまい、数える程しか残りませんでした。ああ、思

いっきり柿が食べたいなあ。

◆子供のころ、部屋の前につるし柿をいっぱいつるしていた。それを食べてよくしかられた思い出があります。

◆今年の柿の木についていた子守り柿をつい食べてしまった。今でも、木に悪いことをしたようで後悔しています。

◆熟れた柿を全部取らずに一つ二つ残しておくのは何のまじないでしょうか。

◆私は子供のころ、とても柿が好物で一日10個ぐらい食べていた。だから祖母に名前

を「かき子」にかえたらいい、なんて言われたなつかしい思い出があります。

◆今年台風19号の影響でしようか。落ちてしまい、また、かめ虫が残りに少なくなつた実を吸ってほとんど食べる

ことができませんでした。

◆風邪を引かないように、栄養があるから、と言って毎日

食べらされています。

◆私の祖母の家に柿の木があつて、秋にはもつて帰つて

食べると甘くておいしいです。

◆昨年まで家でつくっていた。次郎柿が柿の中で一番おいしいです。

◆柿は好きだが、なぜか弁当に入れるといただけなが、色どりにやっぱり入っている。

◆今年実が熟する前に毛虫がわいて枝を切り落とされた

め、ほとんど食べる量がなくて、他の家のたわわに実つて

いる柿がうらやましい。

◆柿はとても好きですが、一回腐っている柿を食べたこと

があります。そのときはなかなか

おいしいしなかったです。

◆果物はなんでも好きです。柿も大好き。

◎第25回親子クイズの答えは、柿でした。

■賞品 正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

委員会 親子クイズ係

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報

■しめきり 12月20日

■あて先 〒7783 南国市大塚甲二三〇一 南国市広報