

健康生活に シフト!

ちょっと実行、
ずっと元気



人生100年時代を
楽しむための
10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

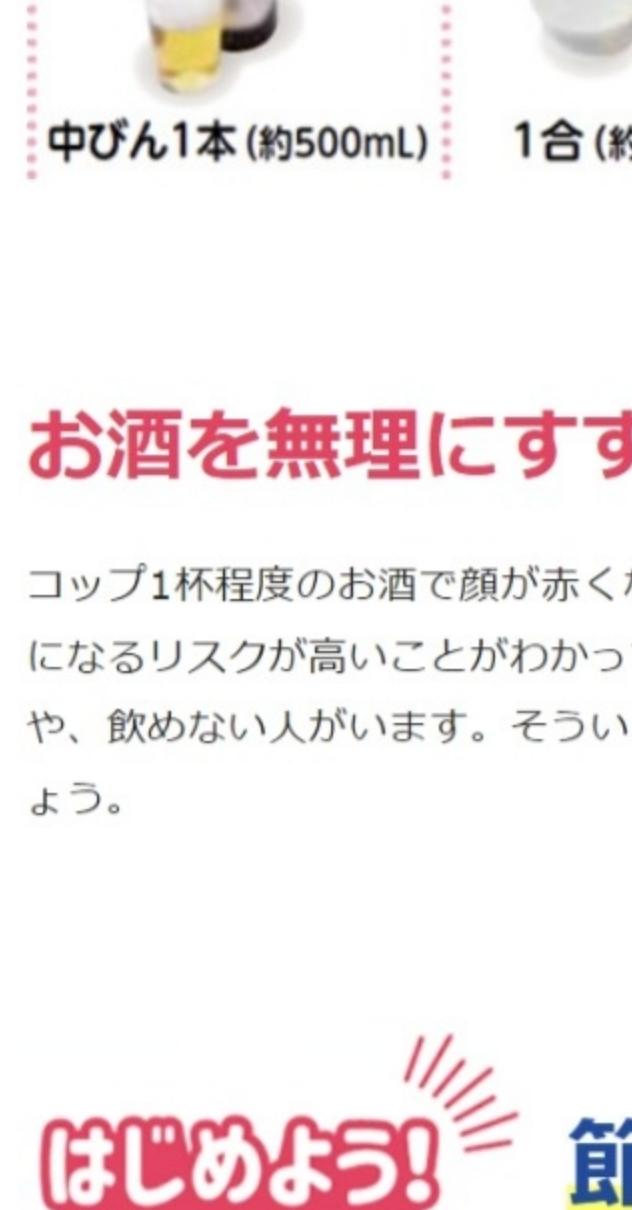
ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第2回

お酒 節度のある飲酒でお酒と上手なお付き合い

目標

- 節酒する。飲むなら節度のある飲酒を心がける。
- 飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない。



お酒は飲み方次第で「毒」になる

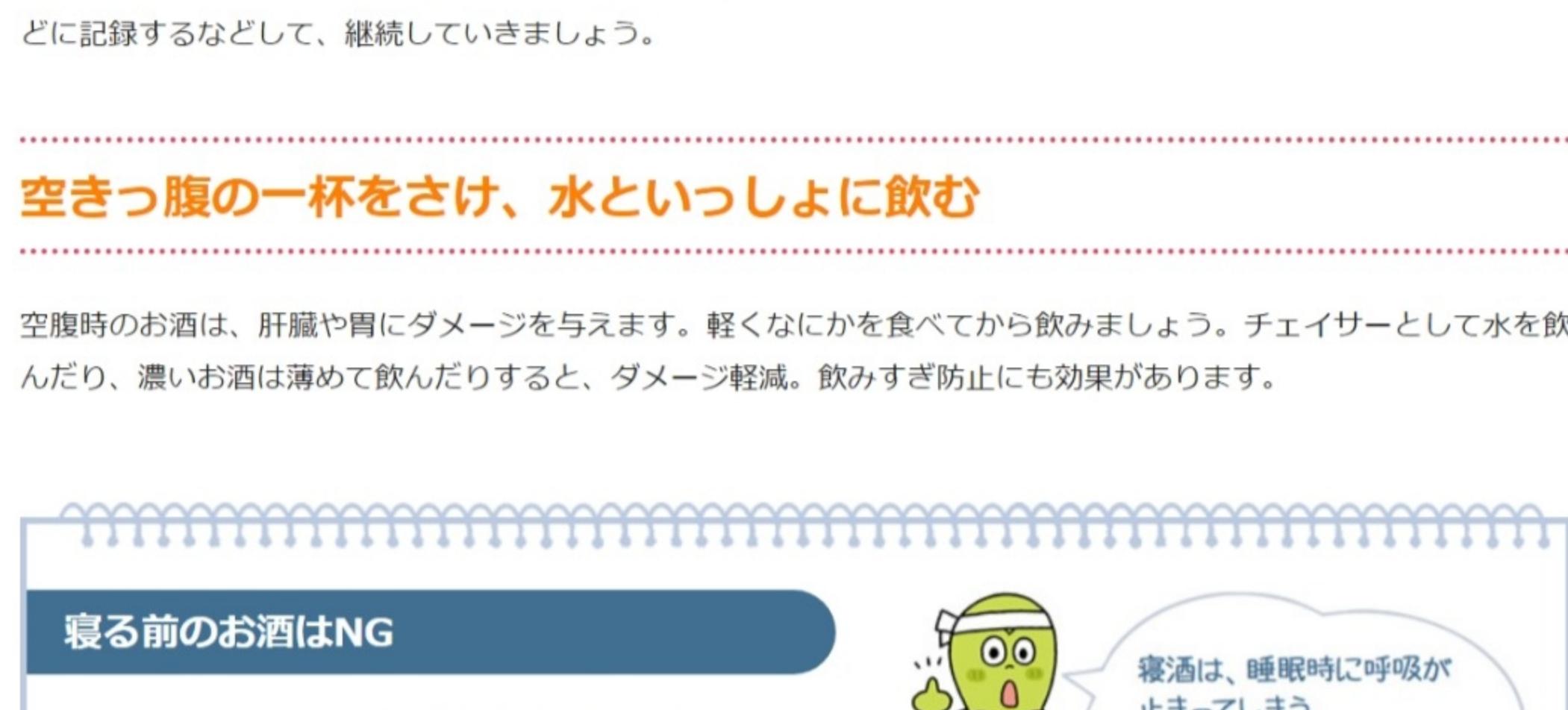
お酒の飲みすぎはがん、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病のリスクを高めます。また、多量の飲酒はアルコール依存症や認知症を発症しやすくなるので明らかに「毒」です。せっかくのおいしいお酒、飲みすぎに気をつけて楽しみたいものです。

自分の飲酒量を知ろう

目安

1日あたり 純アルコール量換算で 男性40g以上、女性20g以上
は生活習慣病のリスクあり

女性や高齢者は男性よりもアルコールの影響を受けやすいので注意が必要です。



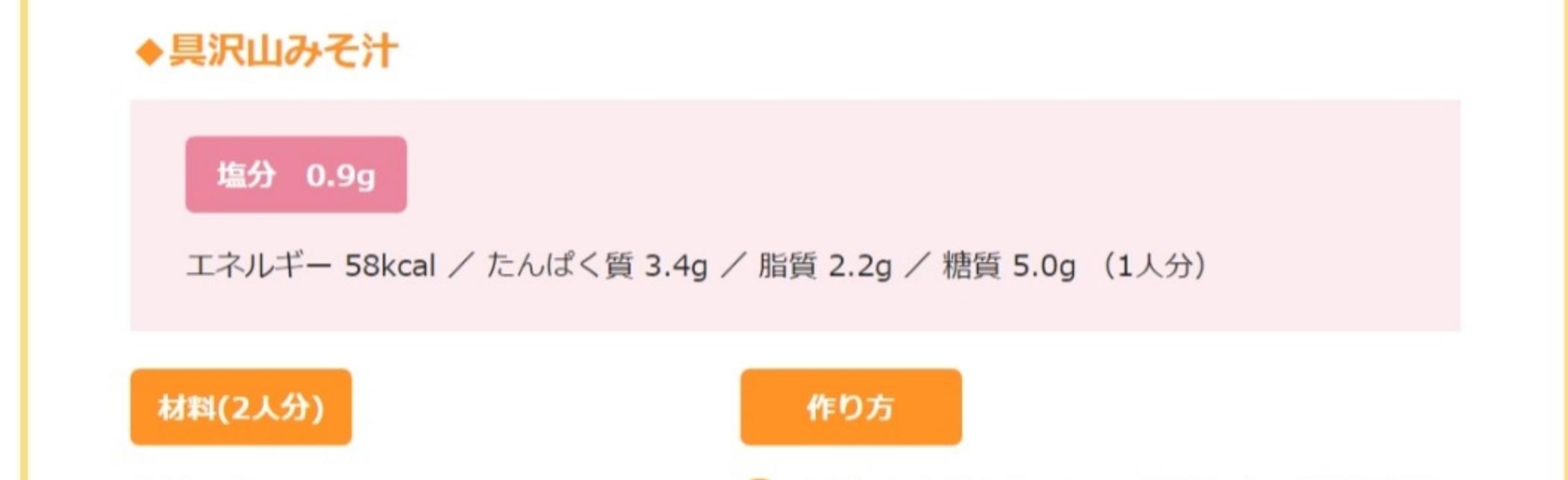
お酒を無理にすすめない

コップ1杯程度のお酒で顔が赤くなるタイプの人は、アルコールでがんになるリスクが高いことがわかっています。お酒が体質的に合わない人や、飲めない人がいます。そういう人にお酒を強要するのはやめましょう。



空き腹の一杯をさけ、水といっしょに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽くなにかを食べてから飲みましょう。チェイサーとして水を飲んだり、濃いお酒は薄めて飲んだりすると、ダメージ軽減。飲みすぎ防止にも効果があります。



旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。

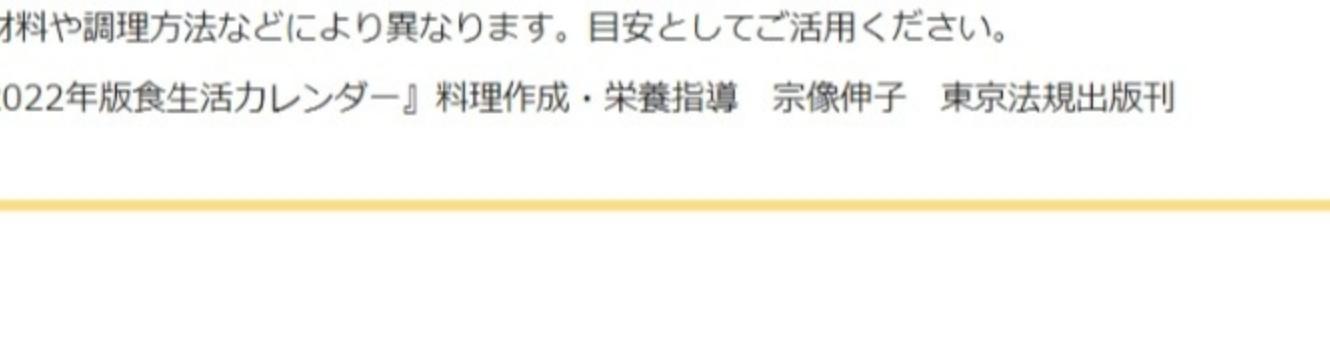
日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

脂質異常を防ぐメニュー ②

脂質異常とは、血中脂質（コレステロールや中性脂肪など）の量が異常な状態をいいます。放っておくと血管壁に脂質が蓄積し、動脈硬化が進行します。脂質は体をつくる大切な栄養素ですが、とりすぎには注意しましょう。

野菜たっぷり 油を控えた健康メニュー

「具沢山みそ汁と小松菜と焼きしめじのごま酢あえ」



◆具沢山みそ汁

塩分 0.9g

エネルギー 58kcal / たんぱく質 3.4g / 脂質 2.2g / 糖質 5.0g (1人分)

材料(2人分)

大根…40g

里芋…40g

にんじん…20g

生しいたけ…20g

油揚げ…10g

あさつき…10g

だし汁…300cc

みそ…小さじ2

作り方

① 大根、にんじんはいちょう切りにし、里芋は皮をむいて半月に切る。生しいたけは薄切り、油揚げは細切りにする。

② だし汁に①を入れて柔らかく煮、みそをだし汁

少々で溶いて加え、あさつきを3cm長さに切って

加える。

◆小松菜と焼きしめじのごま酢あえ

塩分 0.3g

エネルギー 38kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 2.0g / 糖質 2.4g (1人分)

材料(2人分)

小松菜…120g

しめじ…20g

だし汁…小さじ2

(a)

練りごま…小さじ1

砂糖…小さじ1

しょうゆ…小さじ2/3

酢…小さじ2

作り方

① 小松菜は熱湯で柔らかく茹で、水にとって水気を

絞り、4cm長さに切る。

② しめじは小房に分けてグリルで焼く。

③ (a)をよく混ぜ、だし汁でのぼし、①と②をあえ

る。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活カレンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊