

# にしGO健幸だより



今年も残すところあとわずか。そろそろ忘年会や新年会などの予定を立てている方もいるのではないのでしょうか。10月発行の健幸だよりでは、「脳卒中&心筋梗塞を予防するポイント」のひとつに「飲酒は控えめに」とご紹介しました。今回は忘年会・新年会シーズンにお酒を飲みすぎないためのポイントをお伝えします。

## お酒を飲みすぎないための3つのポイント

POINT  
01

### 飲む量や時間を決めておく



切りなく長い時間飲み続けると、自分の適量を超えて、飲酒量が増えてしまう恐れがあります。



適度な飲酒量の目安  
(例: アルコール度数5%のビール)



【男性】

中瓶

500mlまで



【女性】

グラス

250mlまで

※女性や高齢者、お酒を飲むとすぐに顔が赤くなる体質の人は、からだにダメージを受けやすいので、少なめにしましょう。

POINT  
02

### 水やノンアルコール飲料と交互に飲む



アルコールには利尿作用があり、尿量が多くなるため、脱水症のリスクが高まります。水などと交互に飲むことで、脱水や飲みすぎを防ぐことができます。

POINT  
03

### 食事と一緒にゆっくり飲む



空腹時に飲酒すると、胃から小腸への吸収が速く、すぐに酔いが回ります。食べながら飲むことで、血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。また、満腹感が得られることで、飲みすぎを防ぐことができます。

### おすすめのおつまみ

焼き鳥



刺身



冷奴



枝豆



サラダ



良質なたんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、野菜を積極的にとると、肝臓のはたらきやアルコール分解を助けてくれます。

ナットウ



### お酒を飲まない人も！

### 血管のアンチエイジングで脳卒中&心筋梗塞を予防しよう！

### 納豆で健康・長寿を全面サポート！

納豆は、たんぱく質、鉄分、カルシウムなど体に必要な栄養素が多く含まれている食品です。

また、血管の老化（動脈硬化）予防・血流促進・脂肪燃焼が期待できる「ポリアミン」という物質も多く含まれており、アンチエイジング効果も期待できます！

納豆1日1パック（50g）を約8週間食べると、血中ポリアミン濃度が高まるといわれています。

納豆に付属されているタレの量を半分にすると減塩もでき、さらに健康アップ!!!

ただし、納豆には血液凝固を促進する「ビタミンK<sub>2</sub>」も含まれているので、**血液をサラサラにするワファリン等を服薬している人は、医師・薬剤師に確認しましょう。**

### 1日10分ストレッチ！

ストレッチと聞くと、筋肉や関節をほぐすというイメージがあると思いますが、実は「**血管を柔らかくする**」という効果もあります！

大きな血管が通っている筋肉を中心にストレッチをすると、血管の内皮細胞から「一酸化窒素」という物質が分泌されます。この一酸化窒素が血管を柔らかくし、脳卒中や心筋梗塞が予防できます。

### 【ストレッチのポイント】

- ・呼吸を止めず、無理はしない
- ・こまめに水分補給を行う
- ・30秒間ストレッチ、30秒間休憩を繰り返す

例) お尻ストレッチ

