

国保の保健師・管理栄養士の



健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

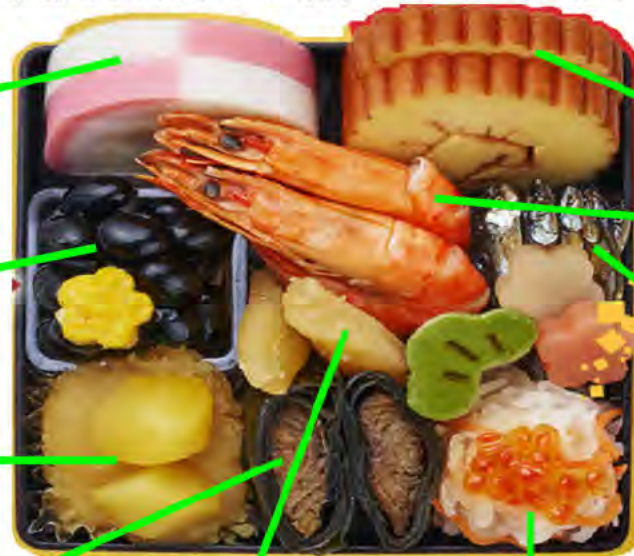
年末年始

今年1年はいかがでしたか。この時期はパーティーやお酒の席で気分が高揚して、ついつい食がすすみがちです。おめでたい席だからこそ、健康に楽しく過ごせるように食事を少し工夫してみましょう。

おせち料理の意味やカロリーと塩分量を知りましょう

★おせち料理はたくさんの砂糖やみりんを煮詰めているものが多く、カロリーや塩分量が多いです

【おせち料理（1人分）】 ※カロリー・塩分を表記



かまぼこ
30kcal 0.8g
おめでたさの
象徴

黒豆
90kcal 0.1g
まめに暮らす
= 元気に暮らす

栗きんとん
185kcal 0.05g
(栗金団)
金運を招く、繁栄

昆布巻
60kcal 0.8g
一家の幸せ
子孫繁栄

数の子
30kcal 0.2g
子沢山
子孫繁栄

紅白なます
35kcal 0.7g
おめでたさの
象徴

田作り
45kcal 0.7g
五穀豊穡

写真のおせち料理を食べると
塩分摂取量は約**4.1g**
1日に必要な塩分の約半量と
とることになります！

〈1日の食塩摂取の目標量〉
男性：8g未満
女性：7g未満

伊達巻
90kcal 0.5g
繁盛、繁栄

海老
30kcal 0.2g
長寿祈願

〈カロリー・塩分：(株)紀文食品HP調べ 写真：イオンサクワHP引用〉

おせち料理と野菜を組み合わせ、お正月から健康に楽しく！

【ポイント①：お餅の食べ過ぎに注意】

1食に食べるお餅は、2～3切れにしましょう。

【ポイント②：甘みの強い料理は少量に】

甘みの強い伊達巻や栗きんとんは、砂糖をたくさん含みます。控えめにしましょう。

【ポイント③：野菜料理をプラス】

おせち料理は野菜が不足しがちです。できるだけ野菜をとれるよう工夫しましょう。

【ポイント④：小皿に取り分けて食べよう】

自分の食べた量を把握するために、あらかじめ食べる分を取り分けてから食べましょう。



ご飯1杯 150g

=



お餅2切れ 100g

240kcal



お酒を飲む機会の多い季節、身体に気をつけて休肝日を

【お酒の適量とは】

1日平均、約20g程度のアルコール量が適量と言われていて、お酒の種類によって異なります。適量は下表のどれか1種類で、女性は半分量が適量とされています。

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/4本 (約180ml)	1.5缶 (約520ml)



【アルコールの血中濃度と酔いの状態】※飲み過ぎにはご用心※

3: 酩酊（めいてい）初期の酔い状態あたりから、まわりに迷惑がかり始め、6: 昏睡期には命に関わる危険もあります。

	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態		血中濃度(%)	酒量	酔いの状態
1 爽快期	0.02 ↓ 0.04	ビール(中びん~1本) 日本酒(~1合) ウイスキー(シングル~2杯)	●さわやかな気分になる ●皮膚が赤くなる ●陽気になる ●判断力が少しにぶる	4 酩酊期	0.16 ↓ 0.30	ビール(中びん4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー(ダブル5杯)	●千鳥足になる ●何度も同じことをしゃべる ●呼吸が速くなる ●吐き気・おう吐がおこる
2 ほろ酔い期	0.05 ↓ 0.10	ビール(中びん1~2本) 日本酒(1~2合) ウイスキー(シングル3杯)	●ほろ酔い気分になる ●手の動きが活発になる ●抑制がとれる(理性が失われる) ●体温が上がる ●脈が速くなる	5 泥酔期	0.31 ↓ 0.40	ビール(中びん7~10本) 日本酒(7合~1升) ウイスキー(ボトル1本)	●まともに立てない ●意識がはっきりしない ●言語がめちゃめちやになる
3 酩酊初期	0.11 ↓ 0.15	ビール(中びん3本) 日本酒(3合) ウイスキー(ダブル3杯)	●気が大きくなる ●大声でがなりたてる ●怒りっぽくなる ●立てばふらつく	6 昏睡期	0.41 ↓ 0.50	ビール(中びん10本超) 日本酒(1升超) ウイスキー(ボトル1本超)	●ゆり動かしても起きない ●大小便はたれ流しになる ●呼吸はゆっくりと深い ●死亡

※上の表はあくまでも目安であり、お酒の量による血中濃度や酔いの状態には個人差があります

〈公益社団法人 アルコール健康医学協会「お酒と健康を考える」より〉

身体を動かしてお正月太りを予防しましょう

【身近な運動とは】

この時期は忘年会にクリスマス、お正月に新年会と、ついつい普段より食べる量や飲む量が増えがちです。ぜひ、すきま時間で意識的に身体を動かしてみましょう。

100kcal分 消費できる活動



*記載の運動時間は、改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」(国立健康・栄養研究所)より、体重50kgの人の場合で算出した目安です(運動の強さや体重等により実際の値は異なります)

〈保健指導リソースガイドより〉

★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。今年も早いもので、残りあと一月となりました。今年1年はいかがでしたでしょうか。来年は「平成」から新しい年号に変わるそうで、どんな年号になるか楽しみです。毎月「健康だより」をご愛読いただき、ありがとうございます。来年も引き続き、どうぞよろしくお願いたします。