

長寿世界一を復活させよう
チャ〜がんじゅう
沖縄!

vol. 45 新成人・新社会人のスマート飲酒



これから飲酒の機会が増える新成人や新社会人のみなさん、自身の体質や、アルコールの特性、節度ある適度な飲酒量を知っていますか。
 たくさんの量を飲み続けると、生活習慣病、がん疾患、精神科疾患などさまざまな病気のリスクを高めたり、飲酒運転や暴力等の問題が引き起こされたりすることがあります。

あなたの体質は？

- 日本人の1割は、アルコールを飲めない** → 頭痛や吐き気など不快症状
 アルコールを分解する酵素を全く持っていません。遺伝体質なので、訓練しても飲めるようにはなりません。急性アルコール中毒の危険がとて高いです。
- 日本人の3~4割は、アルコールに弱い** → 無理して飲んではいけません
 すぐ顔が赤くなる人、無理して飲むと肝臓をこわしやすく、消化器がんになりやすいです。
- 日本人の5~6割は、悪酔いしにくい** → 飲み過ぎてしまいがち
 飲み過ぎて、アルコールの害にさらされる危険性が高い、アルコール依存症者の9割がこの体質です。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう。

自分がアルコールに強いが弱いがよく知っていることが大切です。また、もともとアルコールに弱い体質の人が半数近くいることも知って、人に無理にすすめないことが大切です。

心がけてください

- 適正飲酒量 + 週2日の休肝日
- 強いお酒は薄めて飲む
- 食べながら飲む
- 定期健診を受けましょう



飲酒量を知りましょう!! 1ドリンク=純アルコール量10g

- 節度ある適度な飲酒量
1日あたり 2ドリンク
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒
1日あたり 男性 4ドリンク以上 女性 2ドリンク以上
- 多量飲酒(肝障害、消化器がん、脳卒中、糖尿病、アルコール依存症等のリスクを高める)
1日あたり 男性 6ドリンク以上 女性 3ドリンク以上

節度ある適度な飲酒量の目安(2ドリンク:純アルコール量20g)

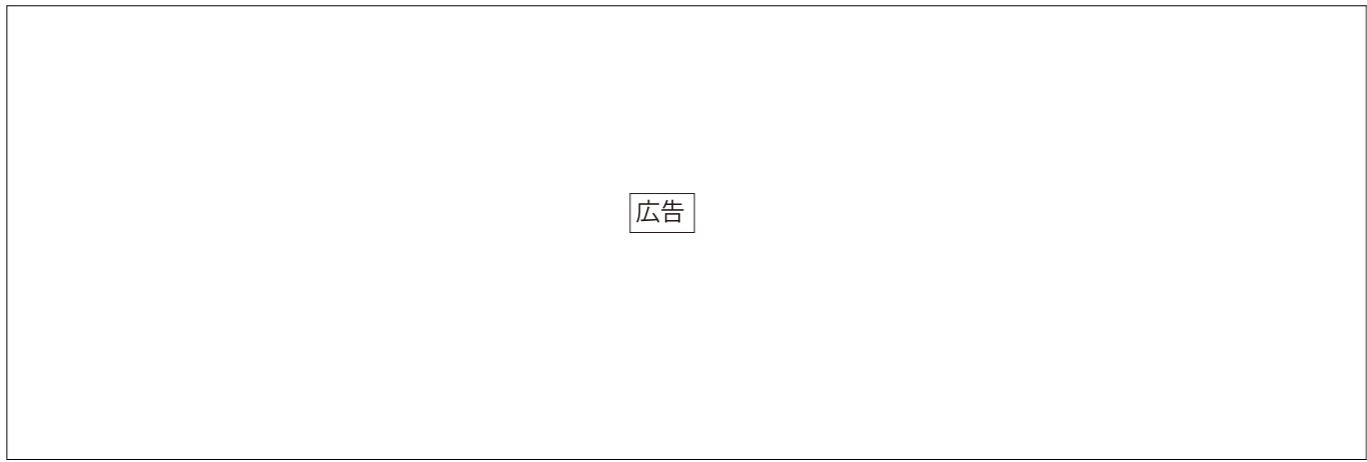
[ビール] アルコール 5% 1本 500ml	[泡盛] アルコール 30% 0.5合	[チューハイ] アルコール 7% 1本 350ml	[ワイン] アルコール 12% グラス 1.5杯	[日本酒] アルコール 15% 1合
-------------------------------	---------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------

アプリ 節酒カレンダー

県では、日々の飲酒量を記録することで、適度な飲酒をサポートするアプリを提供中!! 楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう! 健康長寿おきなわ!! かわいいキャラクターがあなたをナビゲート

アプリ、ウェブサイトのご利用はこちらから!
<http://alc.okinawa.jp>

問い合わせ 県健康長寿課 電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289



おきなわ
花と食のフェスティバル2018開催!
 ~旬の農林水産物を見て、食べて、体感する!~



日時 1月27日(土)・28日(日) 午前10時~午後6時
 場所 奥武山公園、セルラースタジアム周辺、セルラーパーク那覇



おきなわ花と食のフェスティバルは、「ていだサンサン、食べたらがんじゅう 沖縄産!」をキャッチフレーズに、冬に旬を迎える県産農林水産物の魅力を発信してきました。今年で13回目を迎える当フェスティバルは、例年10万人を超える県民の皆様にご来場いただいております。沖縄の冬のイベントとして定着しています。
 県産食材や花々を堪能できる各種ブースのほか、シェフが講師となって調理体験と試食ができる「こだわりシェフのクッキングプラザ」など、美味しく楽しいイベントを多数ご用意しています。
 ぜひ、会場に足をお運びいただき、新鮮で良質な県産農林水産物の魅力に触れてください!

テーマは「地産地消」… 地元で生産されたものを地元で消費すること



県産農林水産物の販売・試食コーナー

県産の美味しいお肉や加工品の販売を行う「まーさん市場」や、新鮮な魚介類を味わえる「海鮮市場」など、旬の県産食材を堪能できるコーナーを多数ご用意しています。



県産青果物や花の展示・模擬セリ体験

セルラーパーク那覇エリアでは農家が丹精込めて育てた野菜・果実・花の展示を行います。28日(日)には、市場のセリを体験できる模擬セリを開催します。



子ども達も楽しめる地産地消イベント!

こだわりシェフのクッキングプラザ



県内ホテルシェフによる各種現代料理や伝統料理の調理法を体験。県産食材の活用方法が学べます。

各種体験コーナー



県産の木材に触れて遊べる積木コーナーや、さとうきびの圧搾が体験できるサターヤードなど会場各所で、県産農林水産物の魅力に触れられる体験型コーナーをご用意しています。



※内容は都合により変更になる場合があります。

問い合わせ 県流通・加工推進課 電話:098-866-2255 FAX:098-862-7519