

# 男の保健師 語る

## 清水が あなたの健康守ります

### 編集後記

▼9月18日から札幌市で開催された『オータムフェスト』に、スタッフとして参加。焼き牡蠣を求める長蛇の列にビックリ！汗だくになりながら牡蠣を焼く3日間で正直疲れました。でも、おかげで厚岸牡蠣の関心度の高さを知ることができました。10月3日からは牡蠣まつりが始まります。たくさんの方の来場者を期待。(内柴)

▼先日、雪みたいにふわふわと飛んでいる『雪虫』を見かけました。もうすっかり秋ですね。今年もあと3カ月。やり残していることが山積みなので、少しずつ片付けていこうと思っています。▼厚岸産の牡蠣を原料にした発泡酒『オイスターブラック』が販売されますね。私も前回発売された時に飲みましたが、一気に飲み干すのではなく、味わって飲むのがおいしかったです。(芳賀)

▼秋本番！10月は土日全てにイベントが予定されています。屋外でのイベントもあるため、心配なのは天候です。この時期は台風が結構来ますので、普段の備えも必要になります。今一度、住宅等の周辺を確認しておくのも、いいかもしれませんね。▼イベントが多いため、私たち取材班は嬉しい悲鳴をあげています。(田崎)

### ひとのうごき

- 人口 / 10,983人 (-14)  
男 / 5,228人 (-3)  
女 / 5,755人 (-11)
- 世帯 / 4,429世帯 (-2)
- 出生 / 6人 ●転入 / 17人
- 死亡 / 8人 ●転出 / 28人
- 外国人 / 107人 102世帯

8月31日現在 ( )内は前月比

■発行 / 厚岸町  
■編集 / 総務課広報情報係  
〒088-1192  
北海道厚岸町真栄3丁目1番地  
TEL 0153-52-3131  
FAX 0153-52-3138

URL <http://www.town-akkeshi.jp>  
携帯電話 <http://www.town-akkeshi.jp/m>  
E-mail [akkeshi@pop2.marimo.or.jp](mailto:akkeshi@pop2.marimo.or.jp)

ホームページのアドレスが  
新しくなりました!

間伐で未来につなぐ北の森  
広報あっけしは、環境保護のため  
道産間伐材と古紙を配合した用紙  
道産間伐材を使用しています。



### 第二回 アルコールの摂りかた

昨年からの、検診制度が大きく変わり『特定健診、特定保健指導』が始まりました。特定健診は、メタボリックシンドローム予防のため、軽度の生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)を早期に発見し、生活習慣の改善や早期の治療によって、生活習慣病の発症を予防するために実施されています。

私も昨年、特定健診を受けた人のうち、生活習慣を改善するために、6カ月間継続的に実施する特定保健指導に携わり、さまざまな人と話をする機会がありました。

特定保健指導では、特に40代から50代の男性と話しをする機会が多く、その中でも多くの人にみられた共通の問題は『アルコールの摂りすぎ』です。「ビールなら、500缶で2本くらい」なんていうのはまだ少ない方で、中には「ビン焼酎1本でも足りない!」なんて人も、『ビール腹』なんて言葉がありますが、アルコールの摂りすぎは肥満に繋がると良く知られています。1日のアルコール量の目安は表の通りで、「なんて少ないんだ!」と思うかもしれませんが、これが無理なく身体が分解できるアルコールの量です。

アルコールは製法によって、『醸造酒』と『蒸留酒』に分けられ、醸造酒にはアルコール以外の糖質も含まれるため、一般的にカロリーが高めになっています。蒸留酒は、糖質は少ないのですが、アルコール度数の高いものが多いため、摂りすぎはやはりカロリーオーバーの原因となります。また、アルコールを摂ること

で、食欲が亢進するため、カロリーオーバーの可能性もあります。「では、どうしたらいいの?」というところ、肥満になりにくいお酒の楽しみ方は、食後に蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)を少し嗜むと言うのが一番健康的な飲み方です。

### ■1日に摂っても良いアルコールの目安と糖質の量

(純アルコール20g換算)

お酒の種類と量	エネルギー(kcal)	糖質(g)	種別
ビール(中びん1本 500ml)	200	15.6	醸造酒
日本酒(1合弱 160ml)	172	7.8	醸造酒
ワイン(グラス2杯 160ml)	146	4.0	醸造酒
焼酎(25度 半合強 160ml)	146	0.0	蒸留酒
ウイスキー(ダブル1杯 60ml)	142	0.0	蒸留酒

意?!この記事で「ほれ、あなたのこ  
と書いてるよ、少しこれ読んで勉強  
しなさい!」なんていう奥様のかけ  
声を合図に、食卓が盛り上がること  
を祈っています。

※こんな記事を書くな!とのお叱りは清水まで

[\[前へ\]](#)