

12月、今年も残りあとわずかになりました。

クリスマス・年末年始などのイベント等もあり、みんなで集まりたいところですが、新型コロナウイルス感染の影響でおうち時間が長くなると、自宅での飲酒量が増える傾向があります。

もう一度、自分の飲み方・飲む量などを振り返ってみましょう。

胃から小腸へのアルコールの吸収が早く、肝臓を経由して脳に到達するため、すぐに酔いが回ります。

また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうことがある

<農林水産省のホームページ・100年人生レシピを参考にしました。>

お酒を上手に楽しもう

お酒は適量を楽しみましょう



飲酒の適量を知ろう

適度なアルコールは心身をリラックスさせてくれます。

しかし、酒類はごはんの代わりにはなりません。

また、飲酒量の多い人はがんや脳梗塞などの発症リスクが高くなります。

一回に飲む量や、飲酒の頻度を減らすなど、飲み過ぎないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染の影響でおうち時間が長くなると、

自宅での飲酒量が増える傾向があります。



節度ある適度な飲酒量の目安

お酒の種類	ビール 中瓶 1本	日本酒 1合	焼酎（25度） コップ 1杯	ワイン グラス 2杯
適量	500ml	180ml	110ml	200ml

酒豪の人は「それだけ!？」と思われるかもしれませんが、体内でこれらのアルコールを分解するには、約4時間かかると言われます。

さらに飲酒を続ければ、内臓に負担をかけてしまい。

生活習慣病だけでなく他の健康問題や社会問題のリスクが高くなることが分かっています。

お酒を楽しむための5つのポイント

①空腹時のお酒はやめる

胃から小腸へのアルコールの吸収が早く、肝臓を経由して脳に到達するため、すぐに酔いが回ります。

また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうことがある。

②食事と一緒にゆっくり味わう

お酒には食欲増進効果もあり、食べながら飲むことでアルコールは肝臓にゆっくり吸収され、血中濃度を上昇も抑えられます。

チーズなどの脂肪分を飲食前に摂っておくと、アルコールの刺激から胃の粘膜を守るとともにアルコールの吸収を遅らせてくれます。

枝豆や豆腐、魚、肉などの高タンパク質は、肝細胞の再生を促進し、アルコール代謝酵素の活性を高めます。

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んだ野菜や海藻をした料理と一緒に飲むこともお勧めです。

③チェイサーも忘れずに

悪酔いを防ぐために大切なのは、水分を十分に補給しながら飲むことです。

お酒と水（いわゆる、チェイサー）を交互に飲むことで味覚をリセットできますし、アルコールの胃腸への刺激も緩和できます。血中アルコール濃度の急上昇も抑えられるので、ほろ酔い気分が長く続きます。

また、アルコールは利尿作用があるため、脱水症状を起こしやすくなります。水分をたっぷり補給し、アルコールを体外に排出しやすくしましょう。

④自分のペースを押し付けない、無理強いほしない

お酒は、節度を守ってたしなむことが大切です。

お酒に弱い体質や飲めない人への無理強い絶対はやめましょう。

⑤週に2日は休肝日

お酒を飲む曜日などを決めて、週に2日はお酒を休んで自分の身体をいたわりましょう。

おすすめのおつまみ例

主菜



刺身



さんまの塩焼き



焼き鳥



肉じゃが



冷奴

副菜



冷やしトマト



枝豆



春菊の胡麻和え



かぼちゃの煮物



海藻とツナのサラダ

12月上旬の紅葉スポットベスト3

①大矢神社もみじ谷の紅葉



社殿に彫られた市内随一の豪華な彫刻が特徴の、大矢田神社。その境内の楓谷にはヤマモミジなど約 3000 本のモミジの木があり、神社本殿への登り口の石段から社殿東側一帯の谷川沿いの美しい自然林は国指定天然記念物でもある。11月中旬から12月上旬には赤や黄色に色づき、「飛騨・美濃紅葉 33 選」にも選ばれた美しい紅葉を見ることができる。

【2022年の紅葉まつりは開催されません。詳細は公式サイト等でご確認ください】

②金生山明星輪寺の紅葉



「虚空蔵さん(こくぞうさん)」とも呼ばれ日本三大虚空蔵の1つとして知られる金生山明星輪寺は、秋には見事な紅葉を見ることができる。境内には 500 本程のモミジやイチョウも植えられていて、濃尾平野を背景に色付く様は見応えがある。

例年、11月中旬頃から色付き始め、12月上旬頃にかけて紅葉が見頃を迎える。

③奥矢作湖の紅葉



奥矢作湖は矢作ダムによってできた人造湖で、奥深い山の中に満々と水をたたえている。

この奥矢作湖は串原の景観を形づくるシンボルでもあり、大自然のなかのリゾートエリアとして親しまれ、桜や藤、紅葉など四季を通じて見どころも多い。

秋の紅葉も見応えがあり、例年、11月中旬頃からイロハモミジやヤマモミジ、ハナノキなどが色付き始め、12月中旬頃にかけて見頃を迎える。