

長建国保健康ニュース

発行：ティーパック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

「冬を元気に乗り切る！ 食べ方・飲み方の上手なポイント」

新年を迎え、寒さが一段と厳しくなるこの季節。年末年始の忘年会や新年会、家族の集まりなどで楽しい食事の機会が増えた結果、食べ過ぎや飲み過ぎになってしまった方も多いのでは。寒さに負けない体をつくり、新年を元気にスタートさせるために、日々の食生活を大切にしながらお酒とも上手に付き合いましょう。

冬の体が求める栄養とは？寒さに負けない食事のポイント

冬場は気温が下がるため、体温を維持しようと基礎代謝が上がり、エネルギーの必要量が増加します。私たちの体は寒い環境下では熱を産生するために多くのエネルギーを消費するため、他の季節よりも食事からしっかりとエネルギーを補給する必要があります。特に主食となるご飯やパン、麺類などに含まれる炭水化物は、体温を維持するための重要なエネルギー源となりますから、主食は欠かさないようにしましょう。

また、冬はウイルスが活発になる季節でもあり、風邪やインフルエンザなどウイルス性の感染症が流行します。感染症から体を守るためには、体内に侵入してくるウイルスなどの病原体を排除できるように、免疫機能を働かせて免疫力を保つことが重要です。免疫機能を正常に働かせるには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、亜鉛などの必要な栄養素をバランスよく摂取することが欠かせません。極端な偏食や欠食は免疫力の低下を招き、風邪などをひきやすくなる原因となります。

冬の食事として特におすすめなのが鍋料理です。鍋料理は体を温めるだけでなく、野菜、きのこ類、豆腐、魚、肉などさまざまな食材をバランスよく摂取できる優れた料理です。具材を適切な大きさに切って鍋に入れて煮るだけですので、普段は料理をしない方でも比較的簡単に作ることができます。鍋料理に合う白菜、ほうれん草、春菊、ねぎ、水菜などの旬の冬野菜には、冬に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。水炊き、寄せ鍋、キムチ鍋、豆乳鍋など、味を変えて楽しむことができますので、毎日でも飽きずに食べられます。家族や友人と鍋を囲んで食べれば、楽しい会話でコミュニケーションも深められます。

冬の食事でもうひとつのポイントは朝食です。朝の寒さから冬はなかなか布団から出られないとい

う方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食を食べると体温が上がり、1日の活動をスムーズに始められます。温かいスープや味噌汁、おかゆなどは体を温めながら栄養を補給できるため、寒い朝には最適です。加えて発酵食品も1品追加しましょう。納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力の向上につながります。

知っておきたいお酒の健康への影響

冬は忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が多い季節です。楽しい席でのお酒は気分を和らげコミュニケーションの助けとなりますが、飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、睡眠の質を低下させたり、さまざまな病気のリスクを高めたりするなど、健康に悪影響を与えます。

これまで「酒は百薬の長」とされ、節度ある適度な飲酒はメリットがあるといわれてきました。しかし、近年はアルコールの害が見直されており、厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」でも、飲酒量（純アルコール量）が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告が世界的になされているとしています。具体的にはがん、高血圧、脳出血、脂質異常症などを発症するリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどリスクが少ないことが分かっています。健康を守るという観点だけでいえば、お酒を嗜むよりも飲まないことがベストなのです。

このため、お酒の害に対する正しい知識を知っておく必要があります。お酒には濃いお酒（アルコール度数が高い）も薄いお酒（アルコール度数が低い）もありますので、健康へのリスクはお酒に含まれている純アルコール量で確認します。純アルコール量で換算して1日当たりで男性40g以上、女性20g以上のお酒を飲むと、生活習慣病を発症するリスクが高まるとされています。ただし、重要なのはこの基準はここまでお酒を飲んでも大丈夫というものではありません。「お酒の量はできるだけ少ない方が健康には良い」という認識を持つておく必要があります。

●お酒に含まれる純アルコール量の計算式

摂取量（mL） × アルコール濃度（度数/100） × アルコールの比重（0.8） = 純アルコール量（g）

●純アルコール量20gとなるお酒の量

- ・ ビール（アルコール度数5%） 中瓶1本 500mL
- ・ 日本酒（アルコール度数15%）1合 180mL
- ・ ワイン（アルコール度数14%） グラス2杯弱 約180mL
- ・ ウイスキー（アルコール度数43%） ダブル1杯 60mL
- ・ 焼酎（アルコール度数25%） 0.6合 約110mL
- ・ 缶チューハイ（アルコール度数5%） ロング缶1缶 500mL
- ・ 缶チューハイ（アルコール度数7%） ショート缶1缶 350mL

自分に合ったお酒の飲み方を見つけよう

体がアルコールを分解する能力には個人差が大きく、特に女性や高齢者、お酒に弱い体質の方、20歳代の若い方は、健康への悪影響が大きくなる可能性があるため、飲むお酒の量を少なめにすることが推奨されています。お酒を飲む場合は、自分なりの工夫で健康への悪影響を少なくするようにしましょう。

まずは飲むお酒の量を少なくすることが大事です。どんなお酒をどのくらいの量だけ飲むかをあら

かじめ決めておき、それを超えたらノンアルコールビールや水などに切り替えます。さらに1日に飲む量を少なくすることに加えて、週に2日程度はお酒を飲まない休肝日を設けて、お酒を分解する役割がある肝臓を休息させましょう。

空腹時の飲酒は避けるようにします。胃が空っぽの状態でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早まり、急激に血中アルコール濃度が上昇してしまいます。また、アルコールで胃の粘膜を傷つける原因にもなります。飲酒前に軽く食事を取るか、飲みながらおつまみを食べるようにしてください。ただし、おつまみの食べ過ぎは肥満のもとですから注意が必要です。

飲酒時は水分補給も忘れずにすることが大切です。アルコールには利尿作用があるため、体内の水分が失われやすくなります。お酒と同量程度の水やお茶を飲むことで、脱水を防ぎ、翌日の二日酔いの予防にもつながります。飲酒の合間だけでなくお酒を飲んだら就寝前にも水分を補給しましょう。

冬特有の注意点としては飲酒後の防寒対策です。お酒を飲むと一時的に体が温まるように感じますが、これは血管が拡張して血液が体の表面に集まるためです。実際には体の奥の温度は下がっており、飲酒後に寒い場所に長時間いると体が冷えて風邪などをひく原因になります。お酒を飲んだ後は防寒対策をしっかり行い、体が冷えないように注意してください。

食べ過ぎ・飲み過ぎをリセット！新年からの冬の体調管理術

年末年始は楽しいイベントが多く、つい食べ過ぎ・飲み過ぎになってしまいがちです。新年の始めにリセットして、しっかり体調管理をしましょう。

まずは食べ過ぎ・飲み過ぎ後の対策です。食べ過ぎ・飲み過ぎで胃腸にも負担をかけた翌日は、いつもより軽めの食事をするのを心掛けてください。消化に良い食事として、おかゆ、うどん、湯豆腐、野菜スープなどがおすすめです。無理に食事を抜くよりも、胃腸に負担をかけない温かい料理をゆっくりとよくかんで食べましょう。水分を十分に取ることも忘れずに。冷たい飲み物よりも温かいお茶や白湯を飲むようにすると、体も温まり、消化を良くして体調を整えてくれます。コーヒーやお茶に含まれるカフェインの取り過ぎは胃を刺激することがあるため、ノンカフェインの麦茶やほうじ茶、ハーブティーなどが良いでしょう。

寒い冬はつい運動不足になりがちですが、軽いウォーキングなどで体を動かすと、血行が促進され、代謝が高まります。体調を整えるために適度に体を動かすようにしてはいかがでしょうか。室内でできる簡単な体操やストレッチ、ヨガもおすすめです。運動することで気分もリフレッシュでき、ストレス解消にもつながります。できればそのまま体を動かすことを習慣づけて、1年を通じて体を動かす時間を増やしていきましょう。

冬は日照時間が短くなることで日光を浴びる時間が短くなり、睡眠を促すホルモンであるメラトニンが体内で分泌されるリズムが崩れます。これにより就寝時に寝付きが悪くなる一方で、朝は寒さから布団からなかなか出られなくなってしまうということが起こります。睡眠習慣が不規則になると睡眠不足になると、免疫力の低下で風邪をひきやすくなってしまいます。睡眠不足は食欲を調整するホルモンのバランスの乱れから食べ過ぎにつながることもあります。毎日7～8時間程度の睡眠を目標に規則正しい生活リズムを保ちましょう。

最 後 に

新年を迎え、気持ちも新たに今年1年の健康を考える良い機会です。年末年始で増えた体重が気にな

る方もいらっしゃるかもしれませんが、急激なダイエットは体に負担をかけますので、焦らずゆっくりと時間をかけて元の体重に戻すことを心掛けてください。

毎日の小さな工夫の積み重ねが、健康な体をつくれます。新年のスタートに合わせて新しい健康づくりを始めてみませんか。小さいことでも1年続ければ、来年の今頃はもっと健康になることができます。

原稿・社会保険研究所©