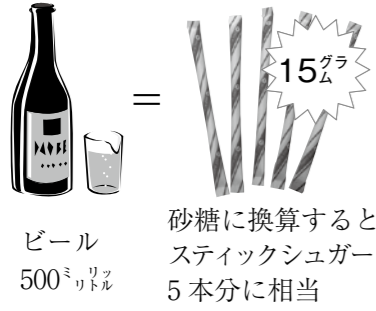


●ビール 500^{ミリリットル}に含まれる糖質は？



体にやさしいお酒の量は？
お酒には、糖質とアルコールが含まれています。このうち、焼酎やウイスキーには糖質は含まれていませんが、アルコール自体にエネルギーがあります。糖質やエネルギーを取り過ぎると、上昇した血糖値を下げるために、大量のインスリンが必要になります。

砂糖に換算するとスティックシュガー 5本分に相当

週に2日は休肝日を
飲酒をするならば、週に2日は休肝日を設け、適量を守りましょう。

健康推進課保健予防担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO. 8 (全 12 回)

生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポイントは体の中で血糖値を下げる働きのあるインスリンを節約することです。今回は、この時期忘年会や新年会で、つい取り過ぎてしまうアルコールのお話です。

●1種類で換算すると、1日の適量は？

種類	1日の適量	糖質	エネルギー
ビール	500cc	15g [※]	200kcal [※]
日本酒	180cc (1合)	9g [※]	185kcal [※]
ワイン	240cc (1/3本弱)	5g [※]	175kcal [※]
焼酎 (25度)	100cc (0.6合弱)	0g [※]	146kcal [※]
ウイスキー ブランデー	60cc (ダブル1杯)	0g [※]	142kcal [※]

※飲酒習慣のない人に、この量の飲酒を推奨するものではありません。
※女性や高齢者は、半分を目安にしてください。

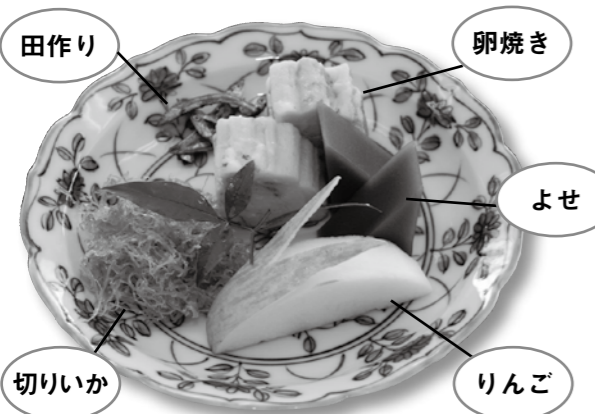
適量以上のお酒は肝臓の負担になります

飲酒をする、肝臓はアルコールを最優先に処理し、その後糖や脂肪の処理をするため、肝臓が働き続けることになり、過度の負担が掛かります。
お酒も適量であればストレス解消になり、胃や食道の働きも活発にしてくれます。体に優しい飲み方を心掛けましょう。

cqbk「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ¹⁹

豊科郷土博物館では、農村女性学習会の皆さんを講師に招き、講座「伝統食を楽しむ～祭りのおごっつお」を開催しました。今回は、その中から五つ盛りを紹介します。



盛り付けのポイント
卵焼きとよせを立てて中心を高くすることで、少ない量でも多く見せることができます。

手作りのおごっつおでお正月を迎えませんか

五つ盛り

よせ 人を寄せる・福を寄せる

- 練りあん…500g[※] スティック寒天…4g[※] 水…500cc
- ①: 鍋に寒天4g[※]、水500ccを入れて煮溶かし、練りあんを入れる。
 - ②: つやが出るまでよく練る。
 - ③: 容器に入れて冷やす。

田作り 小さいながらも尾頭付き

- 田作り…100g[※]
- A { 砂糖……………大さじ4~5
しょうゆ、酒、みりん…各大さじ1

- ①: 田作りは、油で揚げるか、フライパンで乾いりをする。
- ②: Aの調味料を煮立ててから、田作りを入れて味を絡める。

切りいか 手近な食材でめでたい寿留女料理

切りいか (50g[※]くらい) を田作りと同じ味付け、要領で調理する (①の下準備は不要)。

ご家庭の卵焼きとりんごを合わせて盛り付ければ五つ盛りの出来上がりです

豊科郷土博物館 (TEL FAX 72・5672)

買い物が多くなるこの時期、
宴会が増えるこの時期に

ごみを出さない工夫を!

ご存知ですか? 3R

皆さんはもう3Rという言葉をご存知ですか。
日々の生活の中で、意識して3Rに取り組み、ごみを減らして環境に良い社会を目指しましょう。

暮らしの豆知識

リデュース
(Reduce)
減らす

ごみそのものを出さないことが重要です

リユース
(Reuse)
再利用

3R

リサイクル
(Recycle)
再生利用

みなさんの意識で、ごみは減らせます

1 買い物にはマイバックなどを持参しましょう!

レジ袋1枚を製造するには、おちょこ1杯分の原油が使用されています。マイバック持参でエネルギーの節約にもなります。



2 宴会での食事で、食べ残しを減らしましょう

県では、「食べ残しを減らそう県民運動」の一環として、宴会たべきりキャンペーンを行っています。
宴会での食事は、特に食べ残しが多くなります。幹事の皆さんは、開始時やお開きの前に食べきりを呼び掛け、出席する皆さんも食べ残しの削減にご協力ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。
(<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyohaiki/tabekiri/index.htm>)



県全体でのマイバック等持参率は約50%です(長野県調べ)

不要なレジ袋はもらわない

今まで何気なくもらっていたレジ袋を断り、ごみを減らす生活スタイルの第一歩を踏み出してみましょう。



長野県環境部廃棄物対策課 (TEL 026・235・7181)
廃棄物対策課廃棄物処理対策担当 (TEL 82・3131 (代) FAX 82・6622)

幹事の心得

- 大皿にちょっとずつ残ったお料理は食べられる人に勧めましょう
- お開き前(中締め前)には「有るを尽くして」食べきるように呼びかけましょう



ながのけんリサイクルキャラクターのん

測定結果

11月分の空間放射線量

いずれの地点においても健康に影響のない値でした。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

測定地点	(マイクロシーベルト/時間)			
	11/6(火)	11/13(火)	11/20(火)	11/27(火)
本庁舎	0.12	0.11	0.083	0.083
豊科庁舎	0.10	0.10	0.087	0.089
穂高庁舎	0.09	0.10	0.079	0.079
三郷庁舎	0.09	0.10	0.085	0.081
堀金庁舎	0.10	0.10	0.085	0.085
明科庁舎	0.08	0.09	0.076	0.082
穂高健康支援センター	0.11	0.10	0.090	0.089

測定機器が変更になっています

これまで使用していた測定機器が定期点検となったため、11月20日から空間放射線量測定機器が下記のとおりに変更になっています。

変更前 エネルギー補償形ガンマ線用シンチレーションサーベイメータ「TCS-172B」(日立アロマメディカル株式会社製)

変更後 環境放射線モニタ「PA-1000 Rad i」(株式会社堀場製作所製)

測定機器の変更に伴い、小数点以下第3位まで表記しています。

生活環境課環境保全係 (TEL 82・3131 (代) FAX 82・6622)