

# 健康かいはつ

秋冬号

—vol.97—

一般財団法人 下越総合健康開発センター 健康情報誌



クリスマスを彩るポインセチア

## 「ポタジエ」の贈り物

「ポタジエ」という言葉を聞いたことがありますか？ポタジエに由来するフランス語で、スープ材料となる野菜や果樹、ハーブや花を育てる庭を指します。

コラムに書くために調べると、その歴史はエデンの園から始まったという文献があり、また、フランスでは、ルイ14世の食卓を彩る野菜や果樹を栽培するため、ヴェルサイユ宮殿内に「ポタジエ・デュ・ロワ」と名付けた菜園を管理していたことも分かりました。

歴史的な背景は露知らず、十数年前に園芸雑誌で記事を読んだことがきっかけで、我が家の狭いスペースで「ポタジエ」もどきの庭づくりをしています。植物を管理するため早寝早起き生活リズムを整えたり、季節ごとに花々の開花や果樹の実りを得ることは、想像以上に癒やし効果があり、これまで飽きることなく続けてこられました。

最近では、ボランティアセンターや金蘭荘（旧サンワークス

ばた）、南デイサービス等、社会福祉協議会が管理する施設で、職員の皆さんが花壇や庭づくりに取り組んでいます。

特に、金蘭荘では、新発田中央ロータリークラブ様から協力をお願いいただき、須坂市から嫁入りしたリンゴの樹をシンボルツリーに、数種類の果樹や草花でポタジエづくりをしています。

少し前の事ですが、生きづらさを抱えた若者達と職員が眠い目を擦り、朝7時から草取り作業に励みました。汗をびっしょりかいた後の朝ごはん、炊き立てのおにぎりを頬張ったとたん「うまい！」との大きな声で、室内に笑いが溢れました。普段は口数が少ない彼らの笑顔も「ポタジエ」からの素敵な贈り物。

春に向け、金蘭荘で庭作業に精を出している若者を見かけたから「いいポタジエだね」と声を掛けてみてください。貴方にも、贈り物が届けられるかもしれません。



新発田市  
社会福祉協議会  
会長  
山口 恵子



# アルコール依存症にならないための 上手なアルコールの付き合い方

医療法人 社団  
すずき医院  
(新発田市御幸町 2-12-1)  
たくじ  
鈴木 拓次

夏の猛暑に冷たいビールが恋しくなりながらこの原稿を書いています。掲載される頃には熱帯が恋しくなっているかもしれません。季節によって様々な風味を楽しめるアルコールですが、過度に摂取すると心身の健康だけでなく、交友関係や社会的立場まで様々な支障をきたす可能性があります。そんな状態となっても自身の意思で飲酒を止められず続けてしまう、これが「アルコール依存症」です。お酒を嗜む方なら誰もが起こりうる、潜在的には全国で100万人を超える人が罹っているとも言われるこの病気にならないためには日頃どういう点に注意すべきかを考えていきましょう。

## ① 飲酒量に気を付ける

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」として1日平均純アルコールで20g(ビール500ml缶1本か日本酒1合程度)と定義しています(女性や高齢者はこれより更に少ないこ

とが望ましいようです)。飲酒習慣のある方はこの数字を大きく逸脱することのないようにしましょう。必要に応じて、お酒を家や手元に置かないことなどの環境整備も。

## ② 飲酒の頻度に気を付ける

止めたくても止められない：そんな状態を防ぐには予め止める意識を持つておくことが分かりやすく重要です。週1〜2回の休肝日の設定は文字通り肝臓を休めるのみならず、依存の病態を予防することにつながります。飲酒機会について、日記をつけてみるのも問題の把握や解決に有効です。

## ③ 飲酒以外の活動を取り入れる

前項とも関連しますが、お酒が生活の中心になってしまわない為にそれ以外の時間作り、楽しみやストレス解消法をなるべく探していきましょう。友人との交流、運動、音楽鑑賞、読書など：出来そうなもので何でも構いません。まずお酒、

にならないように活動の選択肢を持つておくことが大切です。

以上、個人で注意できるポイントを簡単に挙げさせていただきます。また予防には周囲の理解や協力も大切で、不安や恐怖を感じやすい環境では逃避的に依存となりやすく、自身の行動をコントロールできなくなると後ろめたさや苛立ちから孤立、ますます不安が強くなる悪循環を生みます。依存は孤独の病とも言われるのでありますが、だからこそ独りで抱え込まず、小さな悩みでも家族や友人、或いは地域の保健所や医療機関といった専門家とも気軽に相談してみてください。お酒は社交の場を彩りコミュニケーションを円滑にする等良い側面も確かに持つており、みんなで「適度に」「楽しく」「それだけでなく」を心掛けていきたいですね。



1日の  
適正飲酒量は？

# 純アルコール 20g

(※女性は約10～13gが目安とされています。)

しかし、適量にはかなり個人差がありますので、自分の適量と体調を  
考えてお酒を飲むようにしましょう。

純アルコール量は以下の計算式で求められます。

**純アルコール(g) =**

アルコール度数(%) / 100 × 量(ml) × 0.8 (アルコール比重)

普段お飲みになる際、適切かどうかご確認してみてくださいはいかがでしょうか！

## 1日当たりの目安量 (純アルコール 20g 程度)



ビール(5%)  
中瓶1本  
【500ml】



日本酒(15%)  
1合  
【180ml】



ワイン  
(12%)  
グラス2杯  
【200ml】

焼酎  
(25%)  
【100ml】



ウイスキー  
(43%)  
ダブル1杯  
【60ml】



チューハイ  
(7%)  
1缶  
【350ml】



# 適正飲酒で 健康に過ごそう

管理栄養士  
有賀 朱里

今年も残りわずかとなりました。年末年始にはお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。お酒を大量飲酒してしまうと生活習慣病のリスクをぐんと高めてしまいます。そこで今回は、お酒との上手な付き合い方についてご紹介したいと思います。

## お酒を飲む際のポイント

### ●食事と一緒にゆっくりと

空腹を避けて飲むと胃腸でアルコールの吸収が穏やかになります。

### ●水分を積極的にとる (お酒を飲む前、飲みながら、飲んだ後)

水やお茶などのアルコール以外の飲料を飲み、脱水を防ぎましょう。二日酔い予防や飲みすぎ防止にもつながります。

### ●飲まずに肝臓を休める日(休肝日)を週に2日つくる

### ●おつまみ選びに一工夫を

#### ・おすすめのおつまみ

○野菜やきのこ類→アルコールや糖質の吸収を抑える食物繊維が含まれる  
1番最初に食べるようにすると、より効果が期待できます。

○豆類→肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質が豊富

#### ・脂質や塩分の摂りすぎには注意！

お酒の進む、味の濃いものや揚げ物などは高カロリーの上に、脂質や塩分もたっぷり含まれています。食べすぎには注意が必要です。メのラーメンにも気を付けましょう。

お刺身やサラダ、  
枝豆、湯豆腐などが  
オススメ！



あっさりで  
薄味の  
心がけを！

## 体操教室 見学・体験できます！

当センターでは、通年で7つの体操教室を開講しています。

### ◆午前コース 午前10時～11時30分

教室名	曜日	対象
スマイルライフ	月	70～74歳の方
ダイエットアップ	火	脂肪を減らしたい方
ボディシェイプ	水	しっかり運動したい方
ヘルシーサポート	木	軽い運動をしたい方
ヘルシーアップ	金	基礎体力をつけたい方

### ◆午後コース 午後1時30分～3時

教室名	曜日	対象
ビギナーズ	月	基礎体力をつけたい方
グットラク	金	初心者の方



令和8年度4月からの受講者は3月に募集いたしますが、事前に見学や体験ができます。予約制となっていますので、ご希望の方はお電話ください。対象は、医師から運動制限を受けていない74歳までの方です。

お申込み・お問い合わせ先 健康増進指導課 ☎0254-24-1145

## 市町村乳がん検診冬期のお知らせ

当センターでは新発田市、胎内市、聖籠町、阿賀野市の乳がん検診を冬期間も実施しています。乳がんは早期発見することで、より高い確率で完治させることができますが、早期の乳がんは自覚症状がないことも多くあります。自覚症状がないうちに検診を受診することが大切です。市町村では、40歳以上の女性に2年に1回の受診を勧めています。また、無料クーポンの対象年齢の方は自己負担なしで受診できます。受診対象でまだ受診されていない方は、ぜひこの機会にご検討ください。なお、しこりなど気になる症状がある場合は、検診ではなく医療機関を受診してください。詳しくは市町村の広報やホームページをご確認ください。



### クロスワードパズル 前回 (vol.96) の答え **キ** **ン** **ギ** **ヨ**

応募総数 169名 正解者数 167名 厳正な抽選の結果、次の10名の方が当選されました。

長谷川奉春様 片山 初子様 伊藤 正明様 嶽岡 夏子様  
 渡邊こまき様 本間 淳子様 鈴木 敏夫様 宮沢由香里様  
 渡邊あかね様 齋藤 京子様

クロスワードパズルは、前回をもって終了させていただくこととなりました。たくさんの皆様よりご回答ありがとうございました。

## 「健康かいはつ」がリニューアルしました！

vol.97より「健康かいはつ」がリニューアルしました。今後も健康にまつわる情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。

### 「健康かいはつ」では、健康に関するテーマや取り上げてほしい内容を募集しています

(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター  
 「健康かいはつ」編集係  
 〒957-8577  
 新発田市本町4-16-83  
 TEL 0254-24-1145  
 FAX 0254-22-0492  
 E-メール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp  
 ホームページ https://www.kenkokaihatu.or.jp



今年も一年が過ぎようとしています。時の流れの速さに驚くばかりです。一年を振り返ってみると、今年こそ雑然とした家の中を片付けようと思っ  
 ていたけれど、日々流されたと言いつ  
 訳し、思うように進まなかったと反省  
 しきりです。

何か効果的な方法はないものかと検  
 索していると2010年の流行語にも  
 選ばれた「断捨離」が目に入りまし  
 た。「断捨離はヨガの「断行」「捨行」  
 「離行」の3つの考えに基づいて提唱さ  
 れ、不要なものを処分するだけでなく、  
 物にとらわれずに生きていこうとする  
 考えを指すのだそうです。

なるほどと思いながら、見渡せば家  
 の中は、執着だらけの物であふれてい  
 る我が家。重い腰を上げながら、「断  
 捨離」の精神で新年を迎えるべく準備  
 に取りかかろうかと、気持ちを新たに  
 したところです。

長谷部 和美

編集後記