

お酒の上手な飲み方を知ろう！

— 時間を決めて、適量を守って飲もう —



クリスマスにお正月・・・職場等でも忘年会に新年会と、お酒を飲む機会が増える時期です。お酒もほどほど（適量）ならストレス解消等に役立ち、体にも良いといわれますが、多量の飲酒は体にいろいろな害をもたらすことをご存知ですか？そんな時期だからこそ今回は、お酒を上手に楽しく飲むための方法についてご紹介します。

○必ず食べよう！

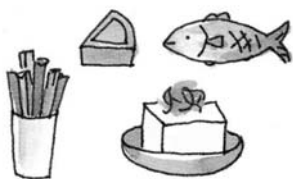
アルコールは胃と小腸で吸収されるので、空腹ではアルコールの吸収が早まり、それだけ酔いの回りも早くなります。また、胃の粘膜にも良くないので、胃に何かを入れてから飲むようにしましょう。

【食べ物の選び方】

アルコールにもエネルギーがあるので、アルコールを飲みながらの食べ物には「脂肪・塩分控えめ」な物が胃にも肝臓にもいいんです。

例えば・・・

- ・冷奴
- ・野菜サラダ
- ・刺身
- ・枝豆
- ・焼き魚 など



あつさりとしたヘルシーな物を選んでください。また、アルコールには食欲を増進させる作用もありますので、食べ過ぎにも注意が必要です。

○水やお茶で

水分補給をしよう！

アルコールは利尿作用があるので、体内の水分も一緒に尿として排泄してしまいます。お酒を飲んだ後などに「喉が渴いた」と感じるのはそのせいです。

運動の後や暑い日にビールで水分補給は、ちっとも水分補給にはなりませんので、きちんと水やお茶を飲みましょう。

○自分のペースで

飲もう！

飲むペースは人それぞれです。

盛り上げるためにいっき飲みをしたり、他の人をはやしたてたりするのはやめましょう。



コリドール交流情報館
～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

学習文化センター

5万冊以上の書籍類、2千本以上のビデオテープ等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっていますのでお立ち寄りください。●場所／温泉町（センター通り）●時間／午前10時～午後6時（日曜日は午後5時まで）●休館日／月曜日、祝祭日（ただし、文化の日を除く）●問い合わせ先／学習文化センター ☎ 01377・2・5775

八雲町

今シーズンから幼児無料！！

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、幅広く多くの方々が楽しむことができます。今シーズンからは、幼児のリフト料金が無料となりましたので大変お得です！！●リフト料金／1回券大人1200円・中学生以下700円／1日券大人1800円、中学生以下1000円／その他、回数券、時間券、シーズン券も用意しています。●場所／八雲町春日 ●問い合わせ先／八雲町総合体育館 ☎ 0137・62・2141

八雲町熊石地区

ミネラルたっぷり体もリフレッシュ！！

ひらたない温泉あわびの湯

「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、アトピーなどの皮膚病に効果があるとされています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ！！ぜひご利用ください。●営業時間／午前11時～午後9時（年中無休）●入浴料／大人450円、小人200円 ●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 ☎ 01398・2・3330

今金町

大好評発売中！

○時間を決めて

飲もう！

一日酔いをしないためにも、午後12時くらいまでには飲み終えたいものです。現実には難しいかもしれませんが「12時を過ぎたら飲むペースを落とす・強いお酒はやめる」といった工夫をしてください

○適量を守ろう！

みんなで飲むとつい適量が増えてしまいがちです。でも、こうゆう飲む機会が多い時期だからこそ、適量を守って肝臓をいたわる必要があります。それが難しいければ、飲まない日（休肝日）を多く設けたりして、肝臓をいたわりましょう。

【適量のおくらう】



アルコールの分解能力は、年とともに衰えていきます。今までの調子で飲んでいては、体を壊したり思わぬ失敗につながります。いつまでも楽しく飲むためには、体のことも頭

の片隅において飲んでください。

また、薬を内服している方は、絶対にアルコールと一緒に飲んではいけません。薬の作用が弱まったり、強く出たりします。必ず医師に相談しましょう。

昔からお酒は「百薬の長」と言われていますが、それは適量を守ってのお話です。度を超すと「毒」になることも忘れないで、上手に楽しくお酒を飲んでください。

ちよこーい

よく「お正月だから・・・」といって、未成年にお酒を飲ませる、飲むのを許す大人もいらっしゃいます。

未成年の飲酒は「法律で定められているから駄目」だけなのではなく、「発達段階の体には良くないもの」ということも忘れないでください。

そもそも「酔う」という感覚は「脳がアルコールに侵されて麻痺している状態」です。脳細胞も発達段階の未成年の脳が、アルコールに侵されるのは良くないことだというのはわかりますよね。そうゆう機会には極力ないほうがいいんです。

もちろん発達しきった大人の脳や体全体にもあまり良くはないんでしょうけど、アルコールの分解能力も未熟で、成長に影響を与える未成年には、決して勧めないでください。

ノロウイルス食中毒を予防しよう！

食中毒は1年中起こっています。が、近年、冬季に多く見られるのが「ウイルス」が原因による食中毒であり、その代表が「ノロウイルス」です。ノロウイルスの特徴を知り、それによる食中毒を防ぎましょう。

(1) 症状は

口から人の体内に入り、嘔吐や下痢などの胃腸炎症状を引き起こします。また、発熱（37℃～38℃）、頭痛など風邪に似た症状を引き起こすこともあります。原因食品を口にしてから24～48時間で症状が現れ、通常は3日間程度で回復します。

(2) 予防の方法は

カキなどの二枚貝はできるだけ生食はさけ、十分な加熱（中心部の温度が85℃で1分間）をして食べてください。また、食品を取り扱うときには、①胃腸炎症状があるときには、調理に従事しない。

②トイレの後や食品に触れる前には石けん等を使い、流水で10秒以上丁寧に手を洗う。

③調理時には十分に加熱する。

④使用後の調理器具は十分に洗浄し、殺菌してください。

八雲地方食品衛生協会
今金地方食品衛生協会
北海道八雲保健所

純米吟醸酒「今金」

特別本醸造酒「万太郎」

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を使用したこだわりの一品です。芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がる今金の地酒を一度お召し上がり下さい。●価格／今金（純米吟醸酒）720ml 1,650円・1.8ℓ 2,650円／万太郎（特別本醸造酒）720ml 1,350円・1.8ℓ 2,350円●販売先／今金町内の各酒販店●問い合わせ先／今金地酒の会（今金観光協会内） ☎01378・2・3561

せたな町北檜山区

温泉に入って、山海の幸に舌鼓を新年会は温泉で!!

ゆつたり気分温泉につかり、山海の幸に舌鼓を打って、心からのリフレッシュをしませんか。新年会は、お早めのご予約を！●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎01378・4・4120／ねこい温泉 ☎01378・4・5141

せたな町瀬棚区

新米の生米バージョンは1月11日発売開始！
せたな町特産純米酒「吟子物語」
今年の生米（アイガモ農法により栽培）で醸造したせたな町特産純米酒「吟子物語」の生米バージョンの発売が1月11日に決定しました！●価格／1.8ℓ 2,500円・720ml 1,200円●問い合わせ先／瀬棚区酒販店組合（事務局：商工会） ☎01378・7・3435

せたな町大成区

身も心もあつたか

国民宿舎「あわび山荘」

貝取漁港の雄大な自然にひっそりと抱かれています「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびを始める地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆつたりとリラックスしてみたいかがですか。●場所／せたな町大成区貝取漁港●宿泊料／大人7,100円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）※いずれも1泊2食付税込●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 ☎01398・4・5522