

# おいしく・楽しく・すこやかに 食育支援室です！

## お酒の上手な飲み方

### からだにやさしい飲み方は？

年末年始に向かって、お酒を飲む機会が増える時期ですね。

お酒を飲むことは、食もすすみ、会話も弾み、まさに人間関係の潤滑油的な存在です。

古くからお酒は「百薬の長」といわれるように、精神的なものだけでなく、身体にも良いことがたくさんあります。例えば、身体を芯から温め、血液の循環をよくし、善玉コレステロールを増やす役割をすることも分かっています。

しかし、飲みすぎると「万病の元」になります。1週間に2日は飲酒を控えましょう。

### おつまみにご注意！

何も食べずにお酒を飲むことは、食道や胃、肝臓に負担がかかります。だからといって、おつまみに焼き鳥、天ぷら、フライ等々と、高脂肪、高エネルギーのものを食べ過ぎてしまうのも体に負担がかかってしまうものです。

お酒の量を控えることも必要ですが、一緒に食べるおつまみは、焼き魚やお造り、湯豆腐、サラダ、おひたしなど、胃、肝臓を守るたんぱく質や体の調子をととのえるビタミン類も含まれ、低エネルギーのおつまみを選ぶようにしましょう。



### 飲酒は適量を楽しみましょう！

アルコール適量の目安  
日本酒 1合、ビール中ビン 1本、  
焼酎 (25度) 1/2合、ウイスキーダブル 1杯  
さらに、アルコールは食欲増進作用があるので、食べ過ぎると脂肪肝の原因にもなります。  
1週間に1～2日は、休肝日をもうけ、肝臓を休めましょう。

1月	
月 / Mon	火 / Tue
南部町役場休み 公民館休館日 西伯病院休診日	南部町役場休み 公民館休館日 ふれあいバス運休 西伯病院休診日
㊟ ㊿ 12/31	㊟ ㊿ 1
㊟ 7	8
㊟ 14	㊟ 15
㊟ 21	22
	のびのび行事 のびのび 10:00～
㊟ 28	29

野の 亀世子 78歳 福成  
※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

**わたしたちの町**  
12月1日現在(前月比)

**12月の税金は**  
固定資産税第3期  
国民健康保険税第7期

人口 12,216 (-1)人  
世帯数 3,965 (-3)戸  
男 5,743 (-8)人  
女 6,473 (-4)人

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
南部町役場休み 公民館休館日 ふれあいバス運休 西伯病院休診日	南部町役場休み 公民館休館日 ふれあいバス運休 西伯病院休診日	南部町役場仕事始め 公民館休館日	公民館休館日	公民館休館日 消防出初式 西伯小学校
㊟ ㊿ ㊿ 2	㊟ ㊿ ㊿ 3	㊟ 4	5	6
人権・行政相談 しあわせ 9:00～12:00 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00	乳児健康診査 すこやか 受付13:00～13:30 人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00	かきっこクラブ いこい荘 9:30～		成人式 プラザ西伯 13:00～ 東西町ソフトバレーボール大会
9	㊿ 10	11	12	13
専門相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 受付13:00～13:30	にじいろポケット すこやか 10:00～		天津ソフトバレーボール大会 ふるさと交流センター 9:00～
16	㊿ 17	18	19	20
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	ひよママデー のびのび 10:00～	かきっこクラブ いこい荘 9:30～	東西町スキー教室	第2回ソフトバレーボール大会 農業者トレーニングセンター 8:50～17:00
23	㊿ 24	25	26	27
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	1歳6ヶ月児健康診査 すこやか 受付9:00～10:00			
30	㊟ ㊿ 31	2/1	2	3

㊟…町立図書館休館日、㊿…総合福祉センターしあわせ休館日、㊿…総合福祉センターいこい荘休館日

宮西景富三石い塔板景佐板山門  
倉谷山永原田畑山木持田前氏  
秀嶋義豊利裕貞春隆名  
子市進子子真清文二実枝子雄  
84 90 78 69 98 66 94 98 58 88 85 82 71 年  
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 齡  
能阿東三法下阿阿浅阿住  
境竹賀町崎寺谷中賀賀井西賀所

山森三田船  
本安原部原氏  
和崇圭奈菜名  
佳仁人子那  
美育京和美憲道康一慎保  
樹子朗子之佳司乃弘恵一護  
田内崎町清水住  
所

●●●いぬい福を祈ります●●●

●●●お誕生おめでとう●●●

11月届出分(敬称略)