

四葉の花 保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555



男性
限定

「メンズキッチン＆運動」 ～楽しく健康に～



教室に参加して自分自身の生活習慣を振り返り、健康について一緒に考えましょう。

とき

第1回：2月4日、第2回：2月13日 10時～14時30分

※調理実習後、13時30分より運動教室開始

ところ

山本地域拠点センター

持ち物

エプロン、三角巾、タオル、動きやすい靴

対象者

おおむね74歳以下の男性

内容

調理実習、試食、運動

申込方法

電話でお申し込みください

申込期限

1月28日



みんなの参加を
お待ちしています！



お酒との付き合い方

お酒は少量でも体に負担をかけることがあります。飲み過ぎないよう工夫が必要です。お酒が体に与える影響や適切な量を知り、健康的に楽しみましょう。



お酒が体に与える影響

飲み過ぎは肝臓だけでなく、全身の臓器や血管を傷つけます。また、肥満や血圧の上昇を招き、糖尿病や脳卒中、がんといった生活習慣病につながることがあります。

飲酒量チェック

飲んだ量を選ぶと、純アルコール量と分解時間のチェックができます。

飲酒量チェック
(厚生労働省HP)



適度な飲酒量

厚生労働省によると、「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで20gとしています。

個人差があるので、体质的にお酒が弱い方や女性、高齢者はアルコールの分解速度が遅く、影響を受けやすいため、10g程度にすることが推奨されています。

・・・ 純アルコール20g目安 ・・・



ビール
中瓶1本



清酒
1合弱



ワイン
グラス2杯弱



缶チューハイ
1缶

※商品により異なる場合があります。