

節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。例えばアルコール度数5%のビール500mlに含まれる純アルコール量は、 $500\text{ml} \times 5\% (0.05) \times 0.8$

(エタノールの水に対する比重) = 20g、12.5%のワイン200mlに含まれる純アルコール量も20gですので、ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱がそれぞれ「節度ある適度な飲酒量」です。

また、妊娠している女性が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に入り、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・脳の障害など影響を及ぼす可能性があります。妊娠中の飲酒は、完全にやめましょう。同様に、アルコールは母乳中にも移行しますので授乳中もお酒はやめるようにしましょう。

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度

アルコールの飲みすぎは、肝臓に負担をかけ、健康を害します。令和4年に実施した「生活と健康に関するアンケート」では、1日の適切な飲酒量を知らない人の割合は約5割となっています。



純アルコール約20gの目安

日本酒(15度)



1合
(180ml)

ビール(5度)



ロング缶1本
(500ml)

焼酎(25度)



0.6合
(約100ml)

ウイスキー(40度)



ダブル1杯
(60ml)

ワイン(12度)



グラス1杯半
(180ml)

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

閩健康増進課 TEL554-6100 FAX 554-6101

草津警察署安全伝言板 全国地域安全運動

10月11日から20日までの10日間「全国地域安全運動」が実施されます。

◆運動の重点

- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・特殊詐欺の被害防止
- ・住宅を対象とした侵入犯罪の防止(滋賀県重点)

4つのかける運動を実践しましょう!

- ① **気** にかける
- ② **声** をかける
- ③ **鍵** をかける
- ④ **呼** びかける



それぞれの家庭、地域、職場で、犯罪や事故のない安全で安心して暮らせる滋賀について今一度考えましょう。一人ひとりが防犯の意識を高め、鍵かけなどの実践や、地域における自主的な安全活動に積極的な参加をお願いします。

閩草津警察署 TEL563-0110(代表)

Next! 栗東っ子

73 「お米いつできるかな」

大宝こども園



地域の皆さんの協力・指導のもと、毎年5歳児が米作り体験をしています。4月の『はじめましての会』では、「お米ができるのに何日かかりますか?」「おいしいお米を作るにはどうしたらいいですか?」と尋ねるなどして、米作りについて教えてもらいました。5月には田んぼに入り、泥だらけになりながら苗を植えました。登降園時や散歩時には苗が生長していく様子を見て、お米ができていくことに興味を持つ姿が見られました。

この米作り体験をとおして、感じたことを友達と共有することを大切にしたり、毎日食べているお米ができるまでの過程を知り、それに関わる人や物事について興味を広げたりしながら、食べ物や周りの人への感謝の気持ちを育んでいます。

閩幼児課 TEL551-0424 FAX 551-0149