

はつらつ ファミリー

No.32

生活習慣改善のツボ 第6回

お酒の飲み方 8つの心得

腸の健康チェック&トライ 第3回

あなたは慢性便秘では?



●楽しく食べよう!

楽しい食卓が協調性を育む

●健康長寿の生活ノート

皮膚のかゆみを防ぐ

●知って得する“乳酸菌”の基礎知識

好みのもの、目的に合ったものを選ぶコツ

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

お酒の飲み方 ⑧つの心得



「百薬の長」と呼ばれるアルコールですが、過度の飲酒は肝臓病や脳出血、がんなどのリスクを高めます。

健康的に飲むためには、どのような点に気をつけたらいいのでしょうか？

アルコールと健康の関係

アルコールは「百薬の長」と呼ばれ、適度な飲酒は健康に寄与しますが、長期にわたって大量に摂取すると、いろいろな臓器に悪影響を及ぼします。

様々な疫学研究から、高血圧や脳出血は、飲酒量が増えるほどリスクが高まることがわかっています。また、過度の飲酒は肝臓病やがん（口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳房）のリスクを高めます。

一方、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などは、全く飲まない人より少量飲む人の方がリスクが低いものの、飲酒量が増えるるとリスクが高まるとされます。

健康的に飲むためのコツ

お酒は、賢く、適量を飲めば健康にも好影響を与えます。健康を守るための飲酒ルールを覚えておきましょう。

① 飲酒量の1日平均は純アルコールで20g以下

厚生労働省は「健康日本21」の中で、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と示しています。これは、ビールや日本酒、ウイスキーなどに換算すると次の量になります。

1日の適度な飲酒量（純アルコール20gに相当する酒量）

お酒の種類	アルコール度数	お酒の量	お酒の種類	アルコール度数	お酒の量
ビール	5%	中ビンまたはロング缶1本 (500ml)	ワイン	12%	小グラス2杯 (200ml)
日本酒	15%	1合 (180ml)	チューハイ	7%	1缶 (350ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯 (60ml)	焼酎	25%	コップ半分 (100ml)

② 女性・高齢者は少なめに

一般的に女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅いといえます。また、体重あたり同じ量のアルコールを摂取しても、女性のほうが臓器障害を起こしやすいといわれますから、女性の飲酒量は男性の1/2〜2/3程度が適当と考えられます。

高齢者はアルコールの分解速度が低下したり、血中濃度が高くなっても酔い方がひどくなる傾向があります。65歳以上の人も飲酒量を抑えることが望ましいでしょう。

③赤くなりやすい人も控えめに

お酒を飲むと赤くなりやすい人は、そうでない人に比べて、体内でアルコールからつくられる有毒なアセトアルデヒドの血中濃度が高くなりやすく、アルコールの分解も遅れがちです。このような人でも長年飲み続けると、ある程度お酒に強くなりますが、赤くなりやすい人ほど口腔・咽頭・食道の発がんリスクが高まるので、無理は禁物です。

④食事と一緒にゆっくり飲む

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりするとアルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こすこともありま

す。食事と一緒にゆっくり飲むように心がけましょう。一緒に食べる食品は揚げ物を控えて低カロリーに。たんぱく質は肝臓を修復し、魚などに多いビタミンB₆は脂肪肝を



予防する効果があります。比較的低カロリーで肝臓に優しい食品としては、大豆製品や魚、野菜類が最適。牛乳や発酵乳、チーズなどの乳製品は胃壁を覆ってアルコールの吸収速度を遅くするので、飲む前や飲み始めに摂るとよいでしょう。

⑤強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高い酒は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。それを繰り返すと、咽頭がんや食道がんの原因になることもあります。

強い酒は小さめのグラスで出されることが多く、知らないうちに飲み過ぎてしまうことに。このようなことを避けるためにも、強い酒は薄めて飲むようにしたいものです。



⑥寝酒は避ける

寝酒は入眠を誘う効果はありますが、眠りを浅くするため良質な睡眠が持続できなくなります。また、寝酒の習慣を続けていると睡眠促進効果が下がり、同じ効果を得るために必要なアルコールの量がどんどん増えてしまいます。健康な睡眠を得



るためにも、アルコールの力は借りないようにしたいたいものです。

⑦薬と一緒に飲まない!

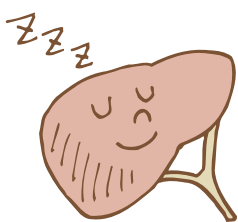
アルコールは薬の効果を強めたり、逆に弱めたりします。精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を速めることも知られています。また、鎮痛剤や風邪薬と一緒に飲むと胃潰瘍を起こしやすくなります。

その他、糖尿病の薬と一緒に飲むと、昏睡などの低血糖発作が起こることもあります。薬物治療中はお酒を飲まないようにしましょう。



⑧週に2日は休肝日

ビール中ビン1本のアルコールを肝臓が分解するのに要する時間は、約3時間。酒量が増えれば、その分肝臓の負担はどんどん高まります。例えばビール中ビンを2本飲んで寝れば、肝臓は寝ている間中、働くことになるのです。この肝臓を休めるためにも、週に2日はアルコールを口にしない日を設けましょう。



腸の健康チェック&トライ

第3回

あなたは慢性便秘では？



食生活の乱れ、運動不足、ストレス…。慢性便秘の多くは、日常生活のリズムの乱れが原因で起こります。あなたは便秘になりやすい生活を送っていませんか？生活習慣をチェックし、便秘を防ぐコツを知りましょう。

慢性便秘の危険度チェック表

- 基本的に小食である
- 野菜はあまり好きではない
- 果物はあまり食べない
- スナック菓子が好きだ
- ふだん、あまり水分を摂らない
- 最近、ダイエットなどでカロリー制限をしている
- 最近、ストレスを感じる事が多い
- 最近、運動不足である
- 最近、排便回数が減り、週に2回以下である
- 駅や会社、外出先など自宅以外のトイレではできるだけ排便したくない
- 旅行中や月経前になると便秘になることが多い
- 便秘歴が数年に及ぶ
- 市販の下剤をよく利用する
- 最近、市販の下剤の効き目が弱くなってきた感じがする
- 市販の下剤を使うと下痢便になる
- 市販の下剤を使うと、外出先で急に催すのではないかと心配だ
- 最近、便意が感じられなくなった

判定…チェックの数をカウントしてください

10個以上当てはまると慢性便秘の可能性がります。生活習慣の改善を試みましょう。

松生恒夫著:「腸内リセット」で便秘は必ず治る(マキノ出版), 2004より

「慢性便秘」の危険度をチェックしてみましょう

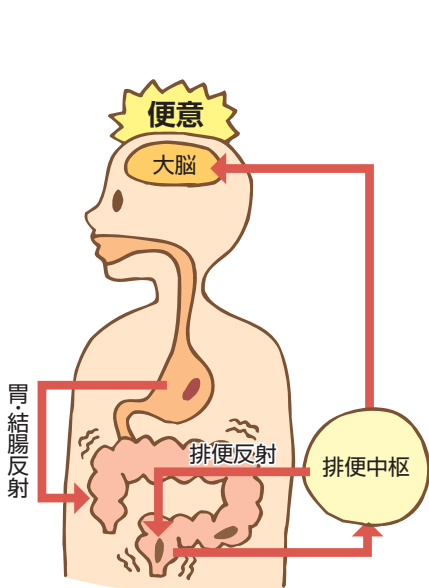
一過性の便秘は、旅行や就職など生活環境の急激な変化がきっかけで起こります。一方、慢性の便秘は食生活の偏りや生活リズムの乱れが主な原因です。あなたは慢性便秘の原因となるような生活を送っていませんか？右の表でチェックしてみましょう。

慢性便秘を防ぐ生活

慢性便秘を防ぐには、前号で解説したように、食物繊維や乳酸菌の摂取など、食事内容に気をつけるとともに、生活リズムにも注意することが大切です。

便秘解消の生活リズム① 朝食をしっかりと食べる

食べ物が胃に送られてきて胃が膨らむと、



胃から大腸に信号が伝えられます。この信号によって大腸の蠕動運動が起こり、便が直腸に送られます。これを胃・結腸反射といいます。また、便が直腸に送られると、その情報は排便中枢という神経に伝わり、直腸で便を送り出す働きが強まり(排便反射)、同時に脳から「便を出せ」と指令が出ます。胃・結腸反射は特に朝食後に強く起こります。というのも、胃の中が空っぽで、なおかつ就寝中は大腸の運動も緩やかになっていると

ころに、食べ物が急に胃に入ってくると、これが強い刺激になって信号が大腸に伝わるからです。

このような胃や腸の働きを活発にさせ、排便を促すためには朝食をしっかりと食べるのが大切です。

便秘解消の生活リズム②

朝の1杯の水が蠕動運動を促す

朝の快便に効果的な方法の一つが、起き抜けの1〜2杯の水です。水を飲むことで胃・結腸反射が起こりやすくなります。水では飲みにくい場合は、ジュースや牛乳、ドリンクヨーグルト、スープなどでも構いません。温かいものより冷たいものの方がよい刺激になります。



便秘解消の生活リズム③

1日を通して水分をたっぷり摂る

便の約70〜80%は水分ですから、便を軟らかくして排便しやすくするためには、水分をたっぷり補給することが大切です。一般的に、食事から摂る水分も含めて1日2リットルの水分摂取が必要だとされます。このうち、1リットルは飲料水から摂るように意識したいもの。1日コップ6〜7杯を目安に摂



取るようにしましょう。ただし、コーヒーやアルコールは利尿作用があり、体内の水分を尿として排出させてしまうので、飲みすぎにご注意を。

便秘解消の生活リズム④

便意を我慢しない

朝食の後の便意を我慢しないことも大切です。結腸に溜まった便の元が直腸に移動すると、その刺激が直腸壁のセンサーによってキャッチされ、大脳に送られて便意が起こります。便意を我慢し続けると、この直腸壁のセンサーがマヒし、次第に便意そのものを感じなくなってしまうのです。



便秘解消の生活リズム⑤

夕食は遅くならないようにする

本来なら身体を休めるべき夜遅い時間に食事を摂ると、寝ている間も胃や腸が消化のために働き続けることになります。特に大食いをしたり、消化に時間がかかる脂肪をたくさん摂ると、胃腸はくたびれ切って、翌朝の腸の蠕動運動が低下し、便意を催しにくくなります。夕食は、できれば就寝の3時間前までに終わらせるようにしたいものです。



便秘解消の生活リズム⑥

夜更かしを避け、十分な睡眠をとる

便秘がちの人は、夜型の生活を送っている

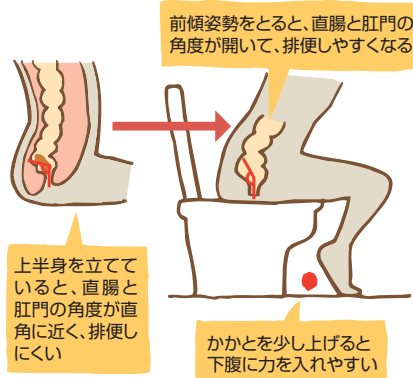
場合が少なくありません。腸は自律神経など神経系統の影響を強く受ける臓器です。夜更かしによる睡眠不足は自律神経に悪影響を及ぼし、腸の働きを低下させてしまいます。便秘解消のためには、食事時間を規則正しくするとともに、就寝・起床時間も規則的にすることが理想的です。



排便時の姿勢も大切です

スムーズな排便のためには、排便のときの姿勢も大切です。理想は、□ダンの「考える人」のような前かがみの姿勢です。

直腸から肛門までは、普段はほぼ直角に曲がって肛門が閉じています。それによって簡単に便が漏れないようになっています。「考える人」のように前かがみになると、直腸と肛門の角度が開き、便が出やすくなります。このとき、かかとを少し上げると下腹に力を入れやすいため、より排便しやすくなります。





楽しい食卓が 協調性を育む

食事は、家族の楽しい団らんのひとときであり、食卓は子どもの人格形成にとって大切な「しつけ」の場でもあります。家族で楽しく食事できるような心がけましょう。

一人で食べると、
イライラしやすい？

平成24年版『食育白書』（内閣府）によると、食事を家族と一緒に食べる子どもが年々減り、一人で食べる「孤食」の割合が増えています。（独）日本スポーツ振興センターの平成22年度調査では、朝食を一人で食べる割合は、小学校5年生が約15%（平成19年度は約11%）、中学2年生が約34%（同約30%）でした。

同センターの調査では、朝食を一人で食べる子どもは、家族と食べる子どもに比べ、身体のだるさや疲れやすさを感じやすかったり、イライラすることが多いことがわかっています。またベネッセ教育研究開発センターが行った調査では、朝食を摂らずに学校に行く子どもや、夕食を一人だけで食べる子どもは、家族との関係の満足度が低いことが報告されています。



【家族との朝食の状況別】

① 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族そろって食べる (n=2,370)	12.8	21.4	35.9	29.9
大人の家族の誰かと食べる (n=2,650)	15.3	24.4	37.9	22.4
子どもだけで食べる (n=2,304)	14.9	27.5	37.4	20.2
一人で食べる (n=2,459)	23.3	28.0	31.3	17.4

② イライラする

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族そろって食べる (n=2,362)	12.1	20.4	34.9	32.6
大人の家族の誰かと食べる (n=2,647)	13.7	23.2	35.3	27.8
子どもだけで食べる (n=2,302)	15.4	25.1	35.7	23.8
一人で食べる (n=2,459)	18.9	25.9	33.0	22.2

※小学校5年生及び中学校2年生
資料：(独)日本スポーツ振興センター 平成22年度「児童生徒の食事状況等調査」

食卓は、人格形成に 不可欠な場です

食卓の団らんのひとときは、家族が楽しくコミュニケーションできるかけがえのない時間です。また、子どもの人格形成にとって不可欠なしつけの場でもあり、食事マナーを身につけるための訓練の場でもあります。

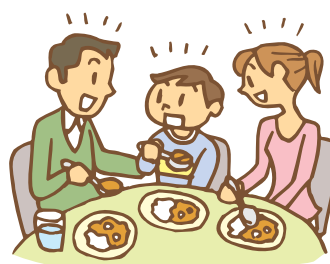
栄養バランスのよい料理を用意し、好き嫌いをく食べるよう子どもを指導するのは、食卓の持つ重要な役割です。また、食事の前に家族の着席を待ったり、家族で同じメニューを食べることで、子どもは協調性を学ぶことができます。箸の使い方やお碗の持ち方、食器の並べ方といったマナーも、親と一緒に食べるからこそ学べるものです。

忙しい毎日のなかでなかなか家族が揃う時間がとれない人も多いでしょうが、次のような点を心がけ、家族団らんのひとときを少しでも有意義な時間にしてみてはいかがでしょうか。

① 食事時間中はテレビを消し、会話を楽しみましょう。

② 献立のうち一つは手作りに。栄養バランスを整うだけでなく、話題のきっかけにもなります。

③ 親子で食材の買い物に。お店で子どもにも食材を選ばせたり、表示の見方を教えてあげることが、食事に対する関心を高めることができます。



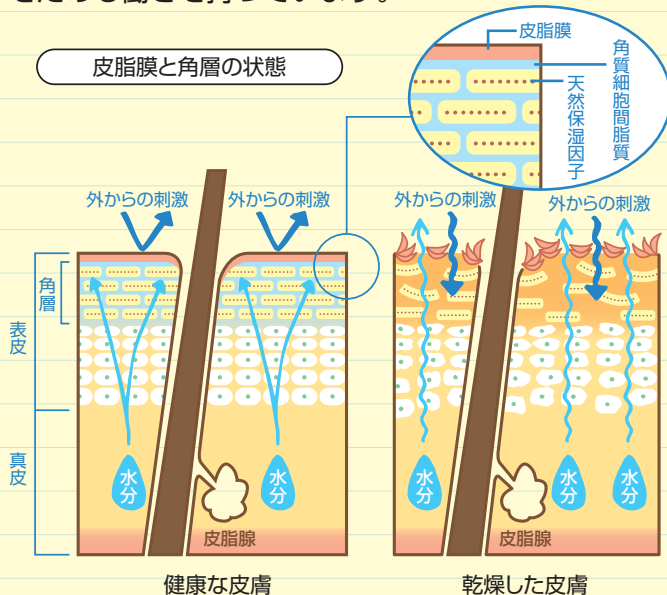
健康長寿の生活ノート

皮膚のかゆみを防ぐ

寒くなると、かゆみに悩まされる人が増えてきます。かき続けると、さらに皮膚の状態が悪化してかゆみが増します。かゆみが軽いうちに対処し、冬を快適に過ごしましょう。

皮膚には水分を逃さない働きがあります

皮膚は、外界からの刺激物質の侵入を防ぎ、体内からの水分蒸発を防ぐ働きを持っています。皮膚の一番外側を覆う皮脂膜は、皮脂腺から分泌された皮脂を含む“天然のクリーム”で、皮膚の水分蒸発を防いでいます。皮脂膜の下には、角質細胞が何層にも積み重なる角層(角質層)があり、角質細胞の間には水分をためる角質細胞間脂質があります。また、角質細胞の中には天然保湿因子が含まれ、これも水分をためる働きを持っています。



乾燥した皮膚は、保湿作用が低下します

皮膚が乾燥してくると、皮脂膜が乱れて皮膚の中の水分が蒸発しやすくなってきます。また角層も乱れ、角質細胞間脂質や天然保湿因子が減り、水分をためる作用が低下してきます。さらに、皮脂膜や角層の乱れによって外からの刺激を受けやすくなり、ちょっとした刺激でかゆみを生じるようになります。

若い頃は皮膚も丈夫で健やかな状態を保っていますが、加齢とともに薄くなり、皮膚本来の機能が低下してきます。かゆいからといってかくと、角層がさらに荒れてかゆみが強くなるという悪循環に陥ってしまいます。

皮膚の乾燥を防ぐポイントとは

皮膚の乾燥を防ぐために、次のような点に注意しましょう。

①暖房を使いすぎない

電気毛布を使うときは就寝前に布団を暖め、寝るときはスイッチオフに。こたつでの居眠りは禁物です。

②部屋を加湿する

室温を18~23℃、湿度を40~60%に保つようにします。湿度が低いときは加湿器を使います。加湿器がない場合は、濡れたバスタオルをハンガーにかけて部屋につるすのも一つの方法です。



③入浴の仕方にも注意する

熱いお湯は皮膚を刺激するので、42℃以下のぬるめのお湯につかります。皮脂を取りすぎないように、石鹸は低刺激性のものに。風呂上がりには体の水気をよく拭きます(こすらず、タオルで叩くように)。

④刺激の少ない服を着る

肌着は、刺激の少ない木綿や、滑らかな手触りの素材に。セーターなどで首周りがこすれる場合は、スカーフなどを使ってセーターが直接肌に触れないようにします。



⑤保湿剤を使う

かゆみが軽いうちに保湿剤を塗るなど、早めの対応を心がけます。保湿剤は、角層が水分を吸収している入浴後10分以内に塗るのが効果的です。



保湿剤を使ってもかゆみが改善しない場合や、赤みや湿疹がある場合は皮膚科を受診しましょう。

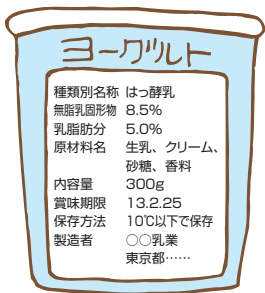


好みのもの、 目的に合ったものを選ぶコツ

日々のお買い物で、ヨーグルトや乳酸菌飲料はその種類が豊富にあることにお気づきでしょうか。この中からどのようにして好みの商品を選んでいきますか。いつも同じ商品を購入している方もおられますが、他の商品はどんな味や風味があるのか気になると思います。今回は商品選択に役立てていただくためのコツをお知らせします。

1 甘いか、酸っぱいか (白いプレーンタイプ ヨーグルトの場合)

「加糖タイプ」と表示があればすぐ分りますが、それが無い時は一括表示(他の表示と区別するために枠で囲っている表示)の中の原材料名を見てください。乳(生乳や牛乳)や乳製品(脱脂粉乳、全粉乳)などの名称に続いて「砂糖」「〇〇糖」などの甘味料の名称が表示されています。使用する甘味料によって甘さの質(まろやかさ、スッキリ感など)が異なるので、乳酸発酵特有の酸味と甘み



のバランスの違いを試してみてもいかがでしょうか。酸っぱいタイプのヨーグルトは原料乳を乳酸菌で発酵させただけのシンプルなものですが、菌の種類や発酵条件によって微妙に風味が違ってきます。

2 食感の違いを 見分けるには

スプーンで食べるヨーグルトには、ハードタイプとソフトタイプがあります。ハードタイプは原材料に寒天やゼラチン等を使い、少々弾力があるのでように作られているので、原材料名の表示で判別できます。

柔らかい口当たりのソフトタイプは乳酸発酵によって固まったままの状態か、クリームや増粘剤などを加えてさらに柔らかくしているので、これも原材料名を見て確認することができます。

3 手軽さを求める

乳酸発酵によって固まった発酵乳を壊して液状にしたものが、ドリンクタイプです。ストローやコップで手軽に飲めます。商品名

に「ドリンクヨーグルト」「飲むヨーグルト」と表示されていることが多く、カップやボトル状のプラスチックや紙製の液体用容器が使用されているのでわかりやすいと思います。



4 乳酸菌を効率よく 取り込むには

紹介したタイプのヨーグルトは、使用した原材料によって栄養成分値に多少の違いはありますが、基本の無脂乳固形分(たんぱく質やカルシウムなどの乳の栄養成分)は牛乳と同等の基準値(8%以上)を満たしています。

また、乳製品乳酸菌飲料には発酵乳と同じ乳酸菌数(1000万/ml以上)の基準がありますが、実際にはその10倍以上の乳酸菌が入っている商品もあります。量が少なくてもたくさん乳酸菌を摂取できるような作られていますので、手軽に飲めますし、朝食メニューに付け足すことも容易です。食生活のスタイルや栄養バランスなど総合的に判断して、発酵乳や乳酸菌飲料を選んでみてはいかがでしょうか。