

全国から桜の便りが聞こえる季節となりました。東北は平年より早く咲く予想のようです。楽しみですね。

新年度がスタートし生活の環境が変わる方もいるかと思えます。新しい環境への対応、日々の気温差などの要因で体調を崩しやすいくなります。また、この季節は『春の5K(強風、乾燥、黄砂、花粉、寒暖差)』という言葉もあるくらい体の不調が起こるリスクも高いです。バランスの良い食事、質の高い睡眠を大切に元気に過ごしていきましょう。

栄養科では4月8日にお花見の行事食を予定しております。ご期待ください。

## お花見行事食

ちらし寿司  
レモン唐揚げ  
炊き合わせ  
菜の花の和え物  
卵焼き  
大根のゆかり和え  
桜あんフリン

## 飲酒に関するガイドライン

厚生労働省は、2024年2月19日、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。このガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心

と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。今回はそのガイドラインの内容を一部紹介します。

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。急激に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒になる可能性があります。また、長期にわたって大量に飲酒することによって、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。

### 健康に配慮した飲酒の仕方等について

飲酒をする場合においても、様々な危険を避けるために、次のようなことにも留意することが重要です。

#### ① 自らの飲酒状況等を把握する

自分の状態に応じた飲酒により、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。

#### ② あらかじめ量を決めて飲酒をする

自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。行事・イベントなどの場で飲酒する場合も、各自が何をどれくらい飲むかなどをそれぞれ自分で決めて飲むことが大切です。一日当たり 20 g 程度(週 150 g) 以上の量の飲酒を続けると大腸がんの発症の可能性が上がる等の結果を示した研究があります。

#### ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

#### ④ 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆつくり分解・吸収できるようにする(水などを混ぜてアルコール度を低くして飲酒をする、少しずつ飲酒する、アルコールの入っていない飲み物を選ぶなど) 飲む量に占める純

アルコールの量を減らす効果があります。

⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける(毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける)

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。一週間の純アルコール摂取量を減らすために、定期的に飲酒をしないようにするなど配慮が必要です。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。飲酒する習慣がない方等に対して無理に飲酒を勧めることは避けるべきであることにも留意してください。

## 旬の新玉ねぎの美味しさを存分に感じられる一品です 新玉ねぎとツナのポテトサラダ



### 材料(2人分)

ツナ缶 1/2 缶 新玉ねぎ 1/2 個  
きゅうり 1/2 本 じゃがいも 1 個  
マヨネーズ 大さじ1 酢 大さじ1/2  
醤油 少々 塩 少々 こしょう 少々

### 作り方

- ① 玉ねぎときゅうりは薄切りにして、塩をふり水気を絞っておく。
- ② じゃがいもは一口大に切り、鍋にお湯を沸かしじゃがいもを軟らかく茹でる。
- ③ ②の水気を切り、じゃがいもをつぶして酢・こしょうを加えて混ぜ粗熱をとっておく。
- ④ 粗熱がとれたら、③にツナ缶・玉ねぎ・きゅうりを入れマヨネーズと醤油・こしょうを入れ、味を調える。