



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

## お酒との上手な付き合い方

年末年始はなにかとお酒を飲む機会が増えます。お酒は上手に付き合いえば「百薬の長」になりますが、付き合い方を誤ると「万病の元」にもなります。飲む前に気をつけたい点を確認しておきましょう。

皆さんご存知のとおり、お酒に強い人がいる一方で、全く飲めない人もいます。これはアルコールが変化したアセトアルデヒドという物質を分解する酵素（ALDH2）の働きが活発かどうかによります。つまり、これが活発な人ほど強いということです。日本人の場合、働きの活発な人が約50%、活発でない人が約40%、働きのものがない人が約10%だといわれています。これは遺伝で決まっていますので、飲めない人に無理強いするのは絶対にやめましょう。また、未成年者に勧めてはいけないのはいうまでもありません。

先に挙げたアセトアルデヒドは、分解されずに体内に溜まると食道ガンを引き起こす原因になりま

す。特にALDH2の働きが活発でない人が長期間酒を飲み続けると、その危険性が非常に高くなるので要注意。また、濃度の高いお酒は、喉や胃、小腸などに強い刺激を与え、ガンを引き起こす原因にもなるので、薄めて飲むようにしましょう。

酒を飲みすぎたとき、「汗をかけばアルコールを早く出すことができる」と言う人がいますが、これは誤解です。アルコールは90%近くが肝臓で分解され、汗や尿として排出されるのは全体の10%ほどにすぎません。たくさん汗をかくと、逆に血中のアルコール濃度が高くなってしまいます。酔った状態でお風呂



やサウナに入るのは危険です。さらに、アルコールには利尿作用があるため、脱水症状を引き起こす可能性もあるので注意しましょう。

カラダにうれしい

### 旬レシピ

## 小豆がゆ

今回は小豆を使ったかゆをご紹介します。1月15日の小正月に食べる風習があります。年末年始に疲れた胃を休めたい方にもぴったり。口の中にほんのりと広がる小豆の風味をお楽しみください。

#### ♡ 材料 (2人分)

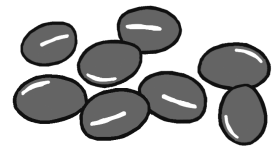
米 1/2 合 小豆(乾燥) 40g 水 3.5 カップ 切り餅 1 個 塩 少々

#### ♡ つくり方

1. 小豆は洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて強火にかけ、沸騰したらざるに上げます。
2. 再度鍋に小豆と水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、1時間ほどかけてやや固めに煮上げます。
3. 鍋に研いだ米と水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして30~40分ほど煮ます。
4. 小豆、小さく切った切り餅、塩を加えて5分ほど煮ます。

### あずき

大豆と同じマメ科の植物。縄文時代の遺跡からも見つかるなど、日本では古くから親しまれてきました。その赤い色から、魔よけになるともいわれてきました。栄養が豊富なことも特徴です。タンパク質、ビタミンB1・B2、カリウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。



#### ● ビタミンB2

脂肪の代謝を助け、効率よくエネルギーに変える働きを持つ栄養素。ダイエットをする方には欠かせません。また、口内炎の予防、肌荒れや老化の防止など、特に女性にとっては嬉しい効果をもたらしてくれます。



## CALENDAR 1月 January

1(日)	元日 サッカー天皇杯決勝	16(月)	テニス全豪オープン(~29日)
2(月)	初売り・初商い 箱根駅伝(~3日)	17(火)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日
3(火)	ひとみの日 かけおちの日	18(水)	118番の日
4(水)	官公庁御用始め 取引所大発表	19(木)	空気清浄機の日
5(木)	小寒 囲碁の日 魚河岸初競り	20(金)	大寒 血栓予防月間(~2月19日)
6(金)	消防出初 ケーキの日	21(土)	初大師・初弘法
7(土)	人日の節句(七草の節句)	22(日)	カレーの日 大相撲初場所千秋楽
8(日)	正月事納め※ 大相撲初場所初日	23(月)	電子メールの日 アーモンドの日
9(月)	成人の日 風邪の日※	24(火)	初地蔵 法律扶助の日
10(火)	110番の日 明太子の日	25(水)	中華まんの日 お詫びの日
11(水)	鏡開き 蔵開き	26(木)	コラーゲンの日 文化財防火デー
12(木)	スキーの日 桜島の日	27(金)	求婚の日 国旗制定記念日
13(金)	たばこの日	28(土)	衣類乾燥機の日
14(土)	大学入試センター試験(~15日)	29(日)	ラグビー日本選手権
15(日)	小正月 年賀はがきお年玉抽選日	30(月)	3分間電話の日
		31(火)	愛妻家の日

### ★ 正月事納め(1月8日)

福をもたらす年神を家に迎え入れるために飾った門松やしめ縄飾りを取り外す日。家を年神のいる聖域から日常生活の場に戻すという意味があります。この前日の7日までは松の内と呼ばれます。

### ★ 風邪の日(1月9日)

1795年のこの日、第四代横綱・谷風梶之助がインフルエンザで亡くなったことに由来します。土俵上で強さを誇った力士も病気には勝てませんでした。健康に自信がある方も、決して油断せず風邪の予防に努めましょう。

### メディカルインデックス

#### ウイルス 「virus」

インフルエンザウイルスやノロウイルスなど身近に存在するものですが、電子顕微鏡で見なければ見えないほど小さな微生物です。ウイルスの語源はラテン語の「毒」にあります。タンパク質でできた殻の中に遺伝子(DNA、RNA)が入っているだけの単純な構造をしていて、細胞を持たないため、生きた細胞に寄生(感染)しなければ増殖することはできません。二つしたことから、非生物と捉えられることもあります。一方、ウイルスと混同されやすい細菌は、細胞を持ち、自分で増殖することができます。ウイルスよりも大きく、光学顕微鏡で見ることができます。また、細菌は抗生物質が効きますが、ウイルスには効きません。

1月7日は 大日 ぜんじつ の節句。この日の朝、七草がゆを食べて無病息災を願う風習があります。七草がゆは、お正月のごちそうやお酒で疲れた胃を休めるといった意味でご存知の方が多いのではないのでしょうか。ここで使う春の七草には、それぞれ食欲増進をもたらす効能や、ビタミン補給に適しているといった特徴があります。かつて、冬場に野菜が不足していた時代には、七草がゆは栄養補給にも

### 季節のたより かゆで健康と美容を

重要な意味を持つていたわけですが。また、かゆは美容にも効果があるといわれています。胃腸に負担をかけずに栄養分や水分を摂取できると同時に、体を温めてくれるので血行促進、免疫力アップにも繋がります。1月7日だけでなく、毎日かゆを食べることで健康と美容に効果が期待できそうです。ただ、かゆは嘔吐に飲み込むと逆に消化吸収においてマイナスとなりますのでご注意ください。

### お知らせ

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。皆様にとって良い年でありますように!! 今年も井伊直虎で浜松が盛り上がりそうですね。

#### ★ご紹介について

いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

#### ★交通事故でお困りの際は

当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。

#### ★本棚の本について 健康知識を養う健康本貸出中! 受付スタッフにお伝え下さい。