

すこやか×ゼロ



糖質オフやプリン体ゼロのお酒は健康的？

・糖質オフは添加物が増える
糖質オフには、ビールや缶チューハイがあります。ビールはもともと原料由来の糖質が多いお酒です。糖質ゼロのビールは製造過程の工夫で、糖質は0・5g未満（100ml当たり）となっています。そこで食品表示基準に基づき、「糖質ゼロ」と表記してあるのです。

そうはいっても、ビール本来の味わいは麦汁に残った糖やアミノ酸によるもの。そこで糖質ゼロのお酒は、ビールに近い風味を表現するために副原料として「人工甘味料」「糖類」「酸味料」「調味料（アミノ酸）」などで色や味を補います。つまり、「糖質ゼロ」「ゼロカロリー」の食品は、人工甘味料で似たような風味に仕上げているのです。

一方、ウイスキーやウォッカ、ジンなど蒸留酒はほぼ糖質ゼロです。缶チューハイは

ウォッカがベースですが、蒸留酒はアルコール度数が高いため肝臓へのダメージなど健康被害を大きく受けやすくなります。

・一緒に食べる物を見直しましょう

糖質オフやプリン体ゼロのお酒でもアルコールによる影響は避けられません。そこで肥満防止や尿酸値を上げないためには節酒と水分を多く飲むことが効果的です。血中に入ったアルコール量を水分で薄めて尿として排泄させることを促します。

そもそもどんなお酒でも一緒に食べる「食事」や「おつまみ」の影響で糖質の量やプリン体の量が変わります。お酒で糖質やプリン体をカットするより、一緒に食べる物を選ぶ目を養うほうが健康には効果的です。糖質やプリン体を減らすには、食べるのを避ける食品を覚えるよりも、食

物繊維が豊富な野菜・海藻類や、枝豆や冷奴、アーモンドなどを選ぶようにしましょう。

・ノンアルコールのお酒はいかがですか？

糖質オフやプリン体ゼロのお酒でもアルコールの影響で太りやすくなったり、プリン体の摂取が減らなかつたりします。そこで、飲酒の楽しみを維持しつつ健康を守りやすくするのが、「ノンアルコールのビールテイスト」飲料や「微（低）アルコール」飲料です。ノンアルコール飲料でもお酒の代わりとしてストレス解消効果があるという研究結果もあります。味や風味も格段に上がっているので飲酒したときのようなさわやかさや味が楽しめます。2杯目からはノンアルコールや微アルコールに変えるのもおすすめです。

保健センターからのお知らせ

認知症講演会の開催について

今年も認知症講演会を左記の日程で開催します。講師は月形町立病院の精神科出張医である田辺康先生です。

令和6年度月形町総合相談会を開催します

国などの仕事やサービスについてのお困りごとや苦情、ご自身やご家族などの心配ごとがありましたら、ご相談ください。相談料は無料で、秘密は厳守します。なお、総合相談会は、「事前申込された方のみ」の相談とさせていただきます。

興味のある方、実際に認知症で困っている方など、どなたでも無料で参加できます。ぜひ参加ください。

※申込みが必要です。広報紙折込チラシ下部の申込書を保健センターに提出、もしくは、電話での申込みをお願いします

日時 10月30日(水)午前10時～正午

場所 保健センター

問合せ先 保健福祉課高齢者支援係（保健センター内） ☎ 53・3155

今年も認知症講演会を左記の日程で開催します。講師は月形町立病院の精神科出張医である田辺康先生です。

興味のある方、実際に認知症で困っている方など、どなたでも無料で参加できます。ぜひ参加ください。

※申込みが必要です。広報紙折込チラシ下部の申込書を保健センターに提出、もしくは、電話での申込みをお願いします

日時 10月18日(金) 午前9時～正午

場所 交流センター

相談内容 行政一般、登記、人権、心配ごと、子どもに関することなど

相談員 行政相談委員、人権擁護委員、主任児童委員、社会福祉協議会、法務局

事前申込期限 10月11日(金)

事前申込・問合せ先 保健福祉課地域福祉係（保健センター内） ☎ 53・3155

今月の健康標語 食べないの？ 力がでないよ どうするの？ （南札比内1 堀 僚真さん）

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月2日
お尾崎 眞悠 信介・彩
(北農場3)

8月14日
高橋 七琉 尚也・絵夢
(市南5)

ごめいふくをお祈りします

8月18日
福居 正憲さん 79歳 市北4

8月23日
廣川 英顯さん 76歳 麻生

8月26日
土井 ミエ子さん 90歳 市南4

9月6日
青柳 隆さん 86歳 麻生

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として
奥山 孝子様(北農場1)
100,000円 (故功様)

●亡母の生前のお礼として
土井 悟様(市南4)
(故ミエ子様)

●亡娘の生前のお礼として
大和田 充様(南耕地2)
50,000円 (故留美様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・道の駅「275つきがた」オープン連日「花のまち」をPR!
- ・9/13 14回目のツキトーク
～高大連携事業～
- ・10/11 学校説明会のお知らせ



図書館だより

野草・雑草はおいしく食べられます！
ヨモギ、タンポポ、ハコベ、カラスノエンドウなど、身近な野草の中には食べられるものがたくさんあります。古来より人々は、近くに生えている野草を食べながら暮らしてきました。その中からおいしいものが品種改良によって野菜へと姿

「おいしく食べられる 身近な野草・雑草図鑑」
岩槻 秀明 著

開館日
毎週月～土曜日
開館時間
午前10時～午後6時
貸出
午後5時30分まで

を変えていきました。飽食の時代といわれる現代では、日々の野菜の代わりに野草を食べようという人は少ないかもしれませんが、自然と触れ合う中で、たまには、野草・雑草を食べしてみるのも楽しいのではないのでしょうか。本書を片手に、近所を散歩してみませんか？

「俺たちの箱根駅伝上・下」 池井戸 潤 著
「オパール」 桐野 夏生 著
「サンショウウオの四十九日」 朝比奈 秋 著
「夫をこっそり痩せさせるくまみ飯」 くまみ 著

close
休館日

10月
6日、13日、14日、
20日、27日

11月
3日、4日、10日、
17日、23日、24日

今回のおはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください！
開催日 10月5日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館
2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 053-3677

今月の表紙

今月の表紙は、9月1日にリニューアルオープンした月形町民保養センターと新たに開業した道の駅「275つきがた」の式典で行われたテープカットのようすです。当日は5千人以上の人々が訪れ、新しくなった施設を楽しもうと大勢の来館者で賑わいました。売店には月形町の特産品開発事業で作られた商品や刑務所作業製品などの月形町の特産品が並べられました。また、町内の高校生が手作りしたブーケのプレゼントがあり、道の駅開業をお祝いしました。