

はっらっ ファミリー

No.71

カラダ ケア ガイド 第3回

お酒との付き合い方、新常識

第6回 腸を鍛えてヘルシーライフ*

腸に効くエクササイズ



- 生活リズムを整えよう!
親子遊びをしてみよう
- 健康長寿の生活ノート
肌のトラブル対策
- 知って得する“乳酸菌”の基礎知識
「安心」をお届けするために

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳酸菌飲料協会

お酒との付き合い方、 新常識

「百薬の長」といわれるお酒ですが、
飲み過ぎると健康に大きなダメージを及ぼします。
厚生労働省は2024年にガイドラインを公表し
過度な飲酒に対して注意喚起をしています。
その内容を見ていきましょう。



【表】我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾病名	飲酒量(純アルコール量(g))	
	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g<
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん(進行がん)	150g/週(20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)

※上記の飲酒量(純アルコール量)については、すべて日本人に対する研究に基づく。

「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの。

出典:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(2024)

飲酒と生活習慣病のリスク

「適量であれば、飲酒は健康に良い」とよく言われますが、最近の研究によると、そうとも言えないようです。世界保健機関(WHO)は、アルコールは60種類以上の病気の原因であり、200種類以上の病気と関係していると報告しています。このような背景からWHOはアルコールの有害な使用を低減するための世界

戦略を示しており、日本の厚生労働省も2024年2月、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(以下、飲酒ガイドライン)を策定しました。

飲酒ガイドラインでは、疾病ごとの発症リスクと飲酒量の一覧を示しています【表】。これを見ると、高血圧や女性の脳卒中(出血性)、男性の胃がん、食道がんは少しでも飲酒をしていると発症リスクが上がってしまうことが分かります。

生活習慣病を予防するために 適切な飲酒量とは

飲酒によって様々な疾患のリスクが高まるとはいっても、多くの人にとって断酒は困難なもの。では、どれくらいなら許容範囲内なのでしょう。飲酒ガイドラインでは、「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」だと生活習慣病のリスクが高まるとして注意喚起しています。

お酒に含まれる純アルコール量は、次の式で求めることができるので、計算してみましょう。

純アルコール量(g)=

摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)

例：ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

500ml×0.05×0.8=20(g)

生活習慣病など様々な危険を避けるために、次のような点を心がけましょう。

① **自らの飲酒状況を把握する**

WHOが作成した「AUDIT」などを用いて、自分の飲

戒酒.jp
お酒の依存度チェック(AUDIT)
<https://gen-shu.jp/what-is-alcohol-dependence/audit/>



健康に配慮した飲み方を心がけましょう

ちなみに、純アルコール20gの目安は、日本酒なら1合(180ml)弱、酎ハイだと約350ml、ウイスキーではダブル1杯(約60ml)程度です。厚生労働省が作成した飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」では、自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)と、お酒の分解にかかる時間が測定できます。健康管理に活用してみたいかがでしょうか。



あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します

スマホで簡単＆計算！
登録不要
Webページを
無料でダウンロード

飲酒運転は法律で
禁止されています。
同席中や体質的に
飲酒を避け付けない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省

アルコールの影響には個人差がある

アルコールの影響は、年齢や性別、体質によって異なります。また、体調などそのときの状態にも左右されるので、注意しましょう。

①年齢の違い

高齢者は若いときと比べて体内の水分量が少なく、同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定を超えると認知症の発症の可能性が高まります。また、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少などの危険性も高まります。



②性別の違い

女性は、一般的に男性に比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないことや、女性ホルモンのはたらきなどによりアルコールの影響を受けやすいといえます。



③体質の違い

アルコールを分解する体内の酵素のはたらきの強弱が個人によって大きく異なります。少量の飲酒でも顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こすことがあります。



酒習慣などをチェックしましょう。

② **あらかじめ量を決めて飲酒する**

日常生活だけでなく、行事やイベントなどへの参加時も、自分で飲む量を決めておくことが、飲酒行動の改善につながります。

③ **飲酒前や飲酒中に食事をとる**

血中のアルコール濃度を上げりにくくさせ

て、お酒に酔いにくくなります。

④ **飲酒の合間に水を飲む**

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。

⑤ **1週間のうち、飲酒をしない日を設ける**

毎日飲酒を続けると、アルコール依存症を発症するリスクが高まります。



第6回 腸を鍛えてヘルシーライフ

腸に効く エクササイズ

腸がしっかり活動するためには食事とともに継続的な運動も大切です。腸を支える筋肉を鍛え、腸のはたらきを活発にするためのエクササイズをご紹介します。



インナーマッスルを鍛えて腸の活動を刺激

大腸は、蠕動運動を繰り返すことによって便を送り出しています。運動不足で大腸の周囲にある筋肉が弱まると、この動きが鈍くなって便秘の原因になります。

大腸の活動を支える筋肉として代表的なものが「腸腰筋」と「骨盤底筋群」。どちらも体の深いところにあるためインナーマッスルと呼ばれます。

●腸腰筋

腸腰筋は一つの筋肉を指すのではなく、大腰筋、小腰筋、腸骨筋の総称で、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉です。

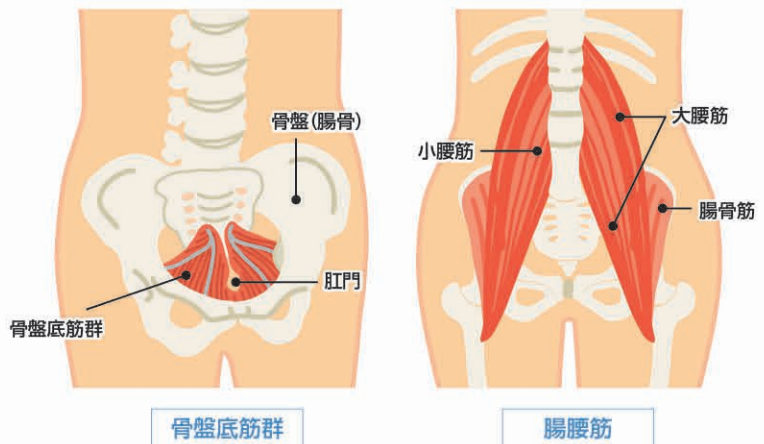
腸腰筋は、大腸の蠕動運動によって送られてきた便を押し出す最後の段階で関わっているため、この筋肉を鍛えることはお通じの改善につながります。また、腸腰筋の強化は、骨盤や背骨のゆがみ解消による姿勢の改善、腰のカーブの変形を和らげることによる腰痛予防などにも役立ちます。

●骨盤底筋群

骨盤底筋群は、文字通り骨盤の底に位置する筋肉の総称です。骨盤内にある膀胱や直腸、子宮などの臓器を正しい位置に保ったり、便を押し出すときに使われる筋肉です。

骨盤底筋群は尿道や肛門を締めたり緩めたりする役割を持つので、この筋肉を鍛えることはお通じの改善だけでなく、尿漏れ予防にもつながります。

【図】腸の活動を支えるインナーマッスル



ストレッチと筋トレでインナーマッスルを鍛えましょう

●仰向けで行う腸腰筋のストレッチ

仰向けになった状態で、片方の膝を体に近づけるストレッチです。

方法

①仰向けになって両手で片膝を抱え込み、もう片方の足はまっすぐにします。

- ② 深呼吸しながら抱え込んだ片膝を体に近づけ、その状態を20〜30秒キープする。
- ③ 足をもとに戻し、反対の足で同じ手順を行う。

左右交互に20〜30秒
1日2セット



- ★息を止めずに行う。
- ★腰痛による痛みがある場合は無理をしない。

●座って行う腸腰筋のトレーニング

太ももの上下運動により腸腰筋を鍛える筋トです。

【方法】

- ① 背もたれから背中を離して、イスに浅く腰かける。
- ② 手はイスの座面を持ち、体を安定させた状態で太ももを上下させる。

左右交互に20回
1日3セット



- ★上半身のバランスが崩れないよう、足を高く上げすぎないように注意する。
 - ★腰痛の原因になるため、腰を反らしすぎない。
 - 仰向けで行う骨盤底筋群のトレーニング
- お尻から太ももにかけての筋肉(大殿筋)と、太ももの筋肉(内転筋群)を同時に鍛え、間接的に骨盤底筋群に刺激を加えます。

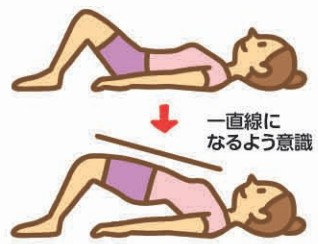
【方法】

- ① 仰向けになり、両膝を曲げて両足を肩幅に

開く。

- ② 両肘を床につけ、肛門を締めながら腰をゆっくり持ち上げる。
- ③ ゆっくり5つ数えて元の体勢に戻す。この動作を繰り返す。

1セット20回
1日3セット

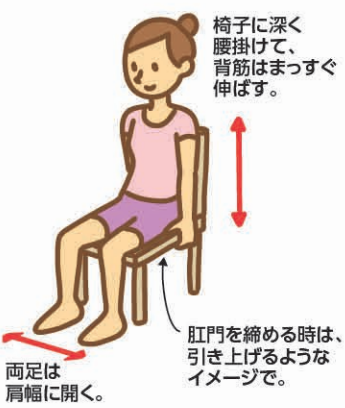


★腰を持ち上げたとき、体が一直線になるよう意識する。

●座って行う骨盤底筋群のトレーニング

- ① イスに座って全身の力を抜き、足の裏は床につける。
 - ② 手はイスの座面を持ち、肛門周辺の筋肉をギュッと5秒間締め、その後力を抜いてリラックスする。
- ★猫背や反り腰にならないように注意。

1セット20回
1日3セット



自律神経のバランスを整え
腸の活動を促進しましょう

腸は、ストレスが強い状態だと自律神経の交感神経が活発になり、はたらきが鈍ります。一方、副交感神経が優位になりリラックスした状態だと活発にはたります。この性質を利用した、副交感神経を刺激するエクササイズをご紹介します。

●寝た状態で行うストレッチ

仰向けになり、呼吸と一緒に両膝をゆっくり動かして体をひねることで、腸を刺激するとともに副交感神経を優位にします。

左右交互に10回



肩が浮かないように手のひらを返す

手のひらは上向きに

口から吐く

鼻から吸う

生活リズムを整えよう!

親子遊びを してみよう

子どもは、遊びを通して
様々なことを学びます。
親子での遊びから、ルールや
マナーといった社会的スキル、
コミュニケーションなどの
方法を習得していきます。

親子遊びは、なぜ大切?

幼児期の子どもは、遊びを通して主体性や想像力、豊かな感性などを育んでいきます。特に親子遊びでは、子どもの社会性の発達や情緒の安定、親子の絆の形成が促されます。

親子遊びがもたらすメリット

- ① **社会的スキルの学習**…親と遊ぶ中で、順番を待つ、役割を交代する、やって良いこと・悪いことといったルールやマナー、対人関係の基本を学ぶことができます。また、思いやりや共感などの社会的な態度も身につきます。
- ② **満足感・自己肯定感の醸成**…親が子どもの気持ちを確認、共感してあげること、子どもは「見守られている」「愛されている」と実感

できます。また、遊びによる成果を親に見てもらう中で、「親に認められたい」という欲求が受け入れられ、大きな満足感を得ることが出来ます。この経験を繰り返すことで、「受け入れてもらっている」という自己肯定感も満たされます。

- ③ **自己調整力の育成**…遊びは子どもにとって感情表現と発散の場です。親との遊びでは、興奮した気持ちを徐々に落ち着かせる体験を繰り返すことで、情緒の自己調整力が養えます。

こんな遊びがお勧めです

① 手遊び歌

歌に合わせて手や体の動きを楽しむ遊び。「グーチヨキパーでなにつくろろ」や「むすんでひらいて」などが代表です。リズム感やコミュニケーション能力を育むのに効果的です。

② 絵本の読み聞かせ

一緒に絵本を読むことで、語彙力や理解力の向上、想像力の育成、感情の理解や共感力の促進、親子のき



ずな構築などの効果が得られます。時々子どもに質問を投げかけたりすると、さらに内容への理解が深まります。

③ 粘土遊び

指先を使って粘土をこねたり丸めたり、伸ばしたりすることで、集中力や表現力が養われます。親子で一緒に作ることで、共同作業での達成感を得られることもメリットです。上手にできることよりも、創作する楽しさや、表現を形にする楽しさを実感することが大切です。



様々な親子遊びを紹介しています

子どもの遊びポータルサイト「ミックスじゅーちゅ」では、親子遊びをはじめ様々な遊びを紹介しています。参考にしてみてはいかがでしょうか。



<https://45mix.net/>

肌のトラブル対策

冬が訪れると、肌の乾燥や痒みに悩まされる人も多いでしょう。肌の乾燥は加齢とともに進むので、日常的なケアが大切です。

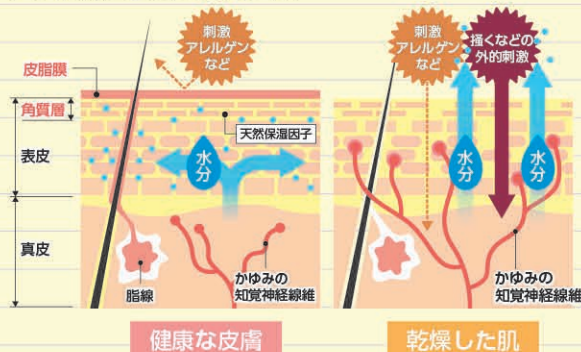
歳を重ねると、皮膚のバリア機能が低下

冬になると、すねや腰まわりなどに白い粉がふき、痒くなることがあります。その大きな原因は、空気が乾燥して皮膚から水分が失われるためですが、皮膚が乾燥する原因は他にもあります。

皮膚の一番外側にある角質層の厚さは0.02mm程度で、食品用のラップと同じくらい。角質層は皮脂膜でコーティングされ、バリアとして有害物質が体内に入り込むのを防いだり、水分などを保ったりしています。健康な皮膚は、新しい細胞へとターンオーバーを繰り返して、バリア機能を保っています。

空気が乾燥すると、皮脂の分泌が減り、皮膚のバリア機能が低下します。また、偏った食生活や寝不足などによりターンオーバーが滞ることも肌の乾燥の原因。皮膚の修復が間に合わなくなり、水分が蒸発しやすくなります。さらに、歳を重ねると性ホルモンの分泌が低下して皮脂やうるおい成分(天然保湿因子:NMF)が減少し、肌の乾燥を助長します。

乾燥を放置していると、かゆみの知覚神経が過敏になり、少しの外的刺激でもかゆみや湿疹などの皮膚トラブルが起きてしまいます。



乾燥肌を防ぐための生活上の注意点

●入浴

熱すぎるお風呂や長時間の入浴は避けましょう。熱いお湯に長く浸かると皮脂膜が溶け、角質層内の保湿因子が流出してしまい、乾燥肌の原因になります。

お湯の温度は38~40℃くらいが適温です。

また、体を洗うときは刺激の少ない石けんを使い、よく泡立てて優しく洗うことが大切です。石けんのすすぎ残しがないように気をつけてください。

保湿剤は、少し皮膚が湿っている入浴後に使用するのがお勧めです。

●暖房時の加湿

空気の乾燥は肌の大敵。暖房を使用する場合は加湿器を使うなどして、部屋の乾燥を防ぎましょう。湿度の目安は40~60%です。

肌の乾燥を防ぐ栄養素

肌の乾燥を予防するには、バランスの良い食生活が基本です。特に、次の栄養素の摂取を心がけましょう。

◎たんぱく質：肌の細胞はたんぱく質から合成されるので、不足すると細胞の再生がうまく行えません。



【多く含まれる食品】肉類や魚介類、乳製品、卵、大豆製品など。

◎必須脂肪酸：肌のバリアである皮脂膜の主な材料で、特にオメガ3脂肪酸は、乾燥肌のケアに有効です。【多く含まれる食品】サバやイワシなどの青魚、エゴマ油、亜麻仁油など。

◎ビタミンA：皮膚や粘膜の潤いを維持し、正常な状態に保ちます。【多く含まれる食品】レバーやうなぎ、チーズ、卵、緑黄色野菜など。



◎ビタミンC：真皮の主成分で、乾燥の防止に欠かせないコラーゲンの生成を促します。【多く含まれる食品】緑黄色野菜やイチゴ、キウイなどの果物。

◎ビタミンE：血行を促進し、新陳代謝を活発にします。【多く含まれる食品】サバやイワシなどの青魚、アーモンドなどのナッツ類。

◎亜鉛：肌の健康に重要で、不足すると皮膚炎になりやすくなります。

【多く含まれる食品】カキなどの魚介類、肉類。





「安心」をお届けするために



この冬はインフルエンザの流行が例年より早いようです。日々の健康管理により体調を整え、一層の感染予防に備えたいものです。今号では、健康の維持・増進に役立つ、免疫向上の面でも効果が期待される発酵乳(ヨーグルト)や乳酸菌飲料の品質や衛生性について紹介します。

1 厳しい成分規格

発酵乳や乳酸菌飲料は、「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」により、乳等を原材料とし、乳酸菌で発酵させて作ることが定められています。

発酵乳や乳酸菌飲料の成分規格は「表」に示すとおりです。製造者は、原材料や乳酸菌の菌種を選定し、乳酸発酵の温度・時間をコントロールして無脂乳固形分や乳酸菌数の基準を満たした商品を作っており、賞味期限内での成分規格値が保証されています。

また、この成分規格をクリアしたものは、容器包装に「発酵乳」「乳製品乳酸菌飲料」「乳酸菌飲料」の種類別表示があります。

2 徹底した衛生管理

発酵乳や乳酸菌飲料の製造所では、生きた乳酸菌を取り扱うため、徹底した衛生管理と製造工程管理を行っています。雑菌による汚染を防止しています。

製造設備は、定期的な点検で異常がないことを確認し、配管やタンク、充填機などの製造機器は、製造前に必ず洗浄と消毒を行っています。

また、乳などの原材料は確実に殺菌し、細心の注意を払って乳酸菌による発酵を行っています。

さらに従事者は、清潔な作業服に着替え、入室前には除塵と手指の洗い・消毒を行い、外部から製造室への異物の混入を防止しています。

3 お願いしたいこと

製造所から出荷される商品は、風味や成分の劣化がないように低温で配送され、皆さんのお手元に届けられます。

賞味期限は、商品に表示されている保存方法で、かつ未開封の状態でおいしく食べることができます。

期限です。
ご家庭では、必ず冷蔵庫で保存し、開封後は速やかに食べていただき、常温で長く放置しないようお願いいたします。

【表】発酵乳と乳酸菌飲料の成分規格

種類別	無脂乳固形分*1	乳酸菌数*2 (1mlあたり)	大腸菌群
発酵乳*3	8.0%以上	1,000万以上	陰性*4
乳製品 乳酸菌飲料*3	3.0%以上	1,000万以上	陰性*4
乳酸菌飲料	3.0%未満	100万以上	陰性*4

*1 牛乳の全固形分から脂肪分を除いた成分で、たんぱく質、乳糖、カルシウム、ビタミンなどです。

*2 乳酸菌数は乳等命令で定められた検査法により生きた乳酸菌を測定します。

*3 発酵後に殺菌処理されたタイプもあり、それには生きた乳酸菌は含まれていません。

*4 大腸菌群がないこと。

