

おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2006年1月号（No.165）



今回の特集は「お酒」です。
お酒がおいしい季節です。寒い夜の熱燗は、つついっつい飲み過ぎ、ついでに、おつまみなど工夫して、体に負担をかけないように飲み方をしたいものです。

好きなお酒、お酒の飲み方

編集部からのお役立ちメッセージ

★焼酎は健康か？

肝臓での解毒作用が、焼酎は他のお酒よりはマシといえます。血液サラサラになるのも、他のお酒にくらべるとあるかな、という程度です。カロリーはほぼ同じ。糖尿にいいとか太らないというのもそれほど期待しない方がよさそうです。

★ビールを冷やすには

缶ビールを手早く冷やす方法は…。氷を割っておいて、その中に缶ビールを入れて、回転させます。氷がとけると同時に、気化熱を発散させるのです。1分ぐらいで冷えます。

★エタノールパッチテスト

アルハラに御用心。飲めない人や飲みたくない人にムリヤリお酒をすすめるのをアルコールハラスメントと言います。へたをすると、障害罪になります。自分が飲めるかどうか、保健所などで、テストをしてくれます。パッチをつけて、赤くなったら、飲めない人です。日本人の四割は弱い人と言われています。

ではみなさんのご意見を紹介しましょう

★夫婦でワイン

私は結婚してからお酒を飲むようになりました。旦那の影響で、晩酌にワイン。ワインに合ったおつまみを食べながら、夫婦で楽しんでいます。（石川県・B）

★寝酒

私は、仕事のストレス発散のために、寝酒がくせになりました。ドンドンお酒の量が増えてしまい、いまや酒豪に！ 健康診断で悪い所が見つからないので、やめられません。（青森県・N）

