



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

アルコールに関する〇×クイズ

年末年始、お酒を飲む機会が増えるという方は多いでしょう。アルコールは、多くの人が日常的に口にするものでありながら、誤解されている部分も少なくありません。今回は、そんなアルコールについてクイズ形式でまとめました。それぞれ、〇か×で答えてください。

【問題】

1. 少量のアルコールなら健康に影響はない。
2. 寝る前の飲酒は安眠を妨げる要因になる。
3. 酒に弱い人でも、飲酒量を増やせば強くなる。
4. ビールや日本酒は、口の中の消毒に使うことができる。
5. 飲酒前に牛乳を飲むと酔いが回るのを遅らせることができる。

【答え】

1. × 最近の研究で、アルコールはたとえ少量であっても健康に悪影響を及ぼす恐れのあることが明

らかになっています。

2. ○ アルコールは眠気を催すイメージを持たれがちですが、安眠にとっては逆効果です。寝酒はやめましょう。
3. × アルコールを分解する酵素の働きは遺伝子に左右されるため、弱い人が途中から強くなることはありません。
4. × ビールや日本酒に含まれるアルコールの濃度では消毒効果は期待できません。逆にこれらに含まれる糖分が虫歯を引き起こす可能性があります。
5. ○ あらかじめ牛乳を飲んでおくと胃からのアルコール吸収が妨げられ、酔いの回りが多少は遅くなります。酔わなくなるということではありません。



おすすめ旬レシピ

もちピザ

餅は、日本のお正月に欠かせない食材です。でも、食べ過ぎて飽きてしまうという方もいるでしょう。そんな方にはピザがおすすめ。トマトとチーズの風味が広がる、一味違う餅をお楽しみください。

★ 材料 (2人分)

切り餅 4個 ピザ用チーズ 40g ソーセージ 適量 ピーマン 適量
トマトケチャップ 大さじ2 オリーブオイル 適量

★ つくり方

1. 餅は半分の厚さに切って水につけます。
2. ソーセージは食べやすい大きさに切り、ピーマンは輪切りにします。
3. フライパンを熱してオリーブオイルを敷き、餅を隙間ができないように並べて弱火で5分程焼きます。
4. 裏返してケチャップ、チーズ、切った具材をのせ、蓋をしてさらに5分程焼きます。

PICK UP

餅

餅の歴史は古く、日本へは縄文時代に稲作技術とともに入ってきたとされています。餅には、炭水化物が豊富に含まれており、同量のご飯よりもカロリーは高め。効率良くエネルギーを補給したいときにおすすめです。腹持ちが良いことも特徴。炭水化物のほかに、ビタミンB1やカリウムなども含まれています。



あっさり君

くまだまつお



そうか、今日は成人式なんだ

成人式会場



僕も新成人だった頃に立ち返って頑張ろうかな



よし、まずはうっかりミスをなくすことを心がけよう!



しまった!今日は祝日で会社休みだった!うっかりしてた!

CALENDAR

1月

January

1(木)	元日 全日本実業団対抗駅伝	16(金)	簗入り 念仏の口開け
2(金)	初売り・初商い 箱根駅伝(~1/3)	17(土)	大学入学共通テスト(~1/18)
3(土)	ひとみの日★ アメフト日本選手権	18(日)	テニス全豪オープン(~2/1)
4(日)	官公庁御用始め 取引所大発会	19(月)	年賀はがきお年玉抽選日
5(月)	小寒 魚河岸初競り 囲碁の日	20(火)	大寒 血栓予防の日
6(火)	消防出初 ケーキの日	21(水)	料理番組の日
7(水)	人日の節句(七草の節句)★	22(木)	ジャズの日 カレーの日
8(木)	正月事納め イヤホンの日	23(金)	アーモンドの日
9(金)	風邪の日 とんちの日・クイズの日	24(土)	大学入学共通テスト(追・再~1/25)
10(土)	110番の日 明太子の日	25(日)	大阪国際女子マラソン
11(日)	鏡開き 大相撲初場所(~1/25)	26(月)	コラーゲンの日 文化財防火デー
12(月)	成人の日 全国大学ラグビー決勝	27(火)	国旗制定記念日
13(火)	たばこの日	28(水)	衣類乾燥機の日
14(水)	十四日年越 飾納・松納	29(木)	人口調査記念日
15(木)	小正月 左義長(どんど焼き)	30(金)	3分間電話の日
		31(土)	晦日正月 愛妻家の日

★ひとみの日 (1月3日)

いつまでも瞳を美しく保とうという趣旨で、眼鏡・コンタクトレンズの業界が制定。日付は「ひと(1)」「み(3)」の語呂合わせ。冬は空気も目も乾燥しがち。加湿器や目薬で瞳に潤いを与えましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★人日の節句 (1月7日)

「七草の節句」とも呼ばれ、この日の朝七草粥(がゆ)を食べ、無病息災を願う風習があります。お正月の飲食で疲れた胃を休めると同時に、野菜の少ない冬場に不足する栄養素を補う目的もあります。



Medical Index

メディカル インデックス

体脂肪率 《たいしぼうりつ》

体重に占める体脂肪の割合のこと。体脂肪量÷体重×100で算出します。一般的な目安は、男性10〜19%、女性20〜29%で、それ以上が肥満とされます。ただ、体重は簡単に測れても、体脂肪量を正確に測定するのは容易ではありません。そこで、通常は体脂肪計を使って測定する方法が用いられます。筋肉は電気を通す一方、脂肪は電気を通しません。体脂肪計はこの性質を利用し、体に微弱な電流を流して、その電気抵抗量から体脂肪率を推定します。しかし、この方法は体内の水分量によって変動するため、あくまでも目安としてとらえる必要があります。なお、測定は食後2時間以上経過してからにしましょう。

毎年、正月を迎えると、その年がどんな1年になるかについてさまざまな予想が出されます。しかし、政治、経済、国際情勢、いずれも予想通りになるとは限りません。誰も予想しなかった出来事もよく起こります。当然のことですが、先を見通すのは容易ではありません。▼そんな中でも、高い確率で予想できることがあります。それは、今年スポーツ界が盛り上がるということです。もともと、これは予想

佐々木のひとりごと

というより予定といった方がいいかもしれませんね。2026年はスポーツのビッグイベントが目白押し。2月にイタリアで冬季オリンピック、3月にWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)、6月からはサッカーW杯、さらに9月にはアジア競技大会が愛知で開催されます。▼こうしたイベントをきっかけに、2026年が明るい話題であふれる1年になることを願っていますね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

代表 佐々木直人

●受付時間

午前10時~午後11時

●定休日

日曜日