

お知らせ

2014年11月より特定化学物質障害予防規則等が改正されます。

労働者の健康障害防止対策を強化することを目的として、健康障害を引き起こすリスクが高いジメチル-2,2-ジクロロビニルホスフェイト(DDVP)及び、発がんのおそれのある有機溶剤10種類の計11物質が「特定化学物質障害予防規則」の規制対象となります。

「労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令」「労働安全衛生規則等の一部を改正する省令」が公布され、2014年11月1日から施行・適用されます。

■特定化学物質・第二类物質へ新たに追加

ジメチル-2,2-ジクロロビニルホスフェイト(DDVP)

■有機溶剤から特定化学物質・第二类物質へ指定変更

クロホルム、四塩化炭素、1,4-ジオキサン、1,2-ジクロロエタン、ジクロロメタン、スチレン、1,1,2,2-テトラクロロエタン、テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン、メチルイソブチルケトン



飲みすぎに注意!

お酒との上手な付き合い方

これから、年末にかけて飲む機会が増える季節。アルコールの分解にかかる時間と上手な飲み方をお教えます。

■(一財)労働衛生協会 健康管理部 管理栄養士 川崎 玲子



お酒の適量と処理能力

外食での飲酒はアルコールが選べず、ついつい食べ物もアルコール量も多くなりがちです。純アルコール量はお酒によって違い、WHO(世界保健機関)では、10gの純アルコールを含む飲料を1ドリンクと定義しています。

1ドリンク相当量は、ビール中びんで1/2本、日本酒で1/2合、ウイスキーのシングルで1杯です。アルコール処理能力は1時間に純アルコール約5gとされています。一般に体重60~70kgの人の1日のアルコールの適量は20gです。つまり、これを分解するには4時間かかるという計算になります(アルコールの代謝は個人差があり、上記よりも長くかかる場合もあります)。

飲酒量を守ることで、体に負担がかからず、また二日酔いも防げます。休肝日も週1~2回は設け、肝臓の負担を軽減するのも大切です。



お酒の種類とおつまみを変えてみよう

日頃飲むアルコール飲料の種類を変えるだけで、カロリーもアルコール量も軽減できます。下の表を参考にカロリーダウンをはかってみましょう。

また、外食時はできるだけ低カロリーのおかずを選び、肝臓の負担を軽くする高タンパクな食材を摂ってください。代謝の働きを高めるビタミン、ミネラルが多い野菜もたっぷり摂ると、食べすぎとカロリーの過剰摂取を防ぐことができます。

いつものアルコールを変えてみると...

缶ビール 500ml 200kcal 	缶チューハイ 500ml 240kcal 	日本酒 210ml 210kcal 
糖質70%オフ缶ビール 500ml 140kcal	糖質ゼロ缶チューハイ 500ml 180kcal	
ノンアルコール缶ビール 500ml 80kcal	ノンアルコール缶チューハイ 500ml 120kcal	糖質ゼロ日本酒 210ml 160kcal

おつまみのおすすめメニュー



- えだまめの塩ゆで [50g] 38kcal
- ほうれん草のごまあえ [100g] 43kcal
- オクラとトマトのおかかあえ [20g] 15kcal
- あさりの酒蒸し [110g] 25kcal
- とり肉ときのこのホイル蒸し [120g] 141kcal
- ひじきの煮もの [8g] 67kcal
- わかめときゅうりの酢のもの [15g] 23kcal
- ふるふき大根 [100g] 69kcal
- 冷やっこ [175g] 128kcal
- あじのたたき [60g] 76kcal



※表示カロリーは目安です。