

飲み過ぎにご用心!

お花見、歓迎会と、お酒を飲む機会が増える月。それだけに飲む日と飲まない日とのメリハリを。肝臓は、かなり悪くなるまで酷使されても文句をいいません。しかし、肝臓が日本酒1合分のアルコールを分解するには約3時間かかるのです。肝臓が疲れていませんか?

適量 は1日にどれかひとつだけですヨ!



日本酒
1合



ビール
中ビン1本



ウイスキー
ダブル1杯



焼酎
ぐい呑み2杯



ワイン
グラス2杯 (約200ml)



**1週間
7合主義**

お酒の適量には個人差がありますが、健康のために望ましい摂取量は、日本酒に換算して1日1合までです。量を飲みたい場合は、休肝日を入れながら1日最大3合までとし、1週間で合計7合を超えないようにしましょう。



健康日本21 良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルの多いおつまみで肝臓を守ろう

4 2006
APRIL

2006	日	月	火	水	木	金	土
3	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2006	日	月	火	水	木	金	土
5	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 赤口 未成年者飲酒防止 強調月間
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 清明	6 大安	7 赤口 世界保健デー	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝 穀雨	21 友引	22 先負
23 仏滅 30 赤口	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 仏滅	29 大安 みどりの日

今月の行事

こんな方いませんか?
健康注意報
ニオイ嗅ぎ
疲労や神経過敏のサイン

とりあえずニオイを嗅いでみないと気がすまない。本人にとっては何気ないクセであっても、周囲の人には気になるものです。人は疲れたり、ストレスがたまると、無意識のうちにニオイに必要以上に敏感になることがあります。ニオイを嗅ぐクセが、疲労やストレスのサインとなり、やがて神経症や自律神経失調症を引き起こすこともあります。

後半に、「こんなときは食べて改善」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
ホームページ: <http://www.toburyutsukenpo.jp>