



約3人に1人の割合で自宅での飲酒量が増加しているそうです(キリンホールディングス(株)全国調査より)。

コロナ禍で飲酒量増加 健康を害さないよう工夫を

話題の健康づくり
アラカルト

38 飲酒

新型コロナウイルス感染症の外出自粛に伴う自宅での飲酒機会の増加や、在宅勤務でのストレスや今後の不安感などが背景にあり、飲み過ぎるという方が多いようです。気温の上昇とともにお酒が進む季節となってきた今、コロナ禍での飲酒について見直してみよう。

飲酒量の増加の1つの要因となっているのが、最近お店でよく見かけるアルコール度数の高いストロング系酎ハイです。苦みを抑え、炭酸で口当たりが良く、ついジューズ感覚で飲んでしまいがちですが、ビールに比べて1.4倍〜1.8倍のアルコール度数があり、飲み過ぎには注意が必要です。購入時は、アルコール度数の表示を確認しましょう。

また、長時間のダラダラ飲みも飲酒量増加の要因となっています。自宅で時間を気にせず、に飲んだり、オンライン飲み会など、お酒の楽しみ方も変化しています。時間を決めて飲むことが大切です。

最近では、ノンアルコール飲料も本格的な味わいのものや、健康志向の高まりから「トクホ」の認定を受け機能性表示があるものなど、選択肢が増えています。それらを上手に

利用することで、飲酒量を減らすことにつながります。



飲酒時の工夫5箇条

- 一. 適量飲酒を守る(1日1合未満)
- 二. 空腹時を避け、食事と一緒にゆっくり楽しむ
- 三. 肝臓でのアルコール分解を助ける魚介類・大豆製品などの良質のタンパク質や、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や海藻類を摂取する
- 四. 水分を十分に補給する(飲酒前・飲酒中)
- 五. 休肝日を週2日以上作る

飲み過ぎて健康を害さないよう、ライフスタイルの変化に合わせて「コーノーマル」の飲み

方で、お酒と楽しく上手に付き合っていきたい。 (健康支援課 西川真由子)

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。



■業務の内容は？
麺類の製造と卸売りをしています。飲食店や給食センターなどの取引が中心なので、一般の方は当社の製品を目にするのは少ないかもしれません。1度は口にされていると思います。



また、イベントやバザー会場へ食材や機材の搬出入、貸し出し、スタッフの応援なども行っています。

■認証を受けようと思っただけじゃ、HACCP義務化がきつかけです。取引先から衛生管理の導入を

ゼロからの衛生管理導入 知識と意識で継続の仕組み

■自らが設定した衛生管理のポイントは？
ゼロからのスタートでした。3年かけて全ての要求事項を満たせるよう少しずつ着実に取り組み、1年目はマニュアル作り、2年目

■今後のステップアップ
これからの事業展開も考え、総務部門の認証取得を計画しています。

■消費者の皆さまへ
イベント出店の際

25 升萬食品有限会社

登録日:2021年5月20日
所在地:広島市西区中広町3-9-10
創業:昭和4年
話し手:代表取締役社長 堀 誠一様

求められるようになる考え、準備を進めてきました。社会情勢を考えると、食品衛生に対する考え方がシビアになってきており、認証を取得するのは今だと考えました。

から清掃の徹底、記録管理などを開始しました。全ての従業員が衛生管理の知識を習得し、意識の向上を図ることで、継続的に衛生管理に取り組めるよう、指導にも力を入れました。

に、お客さまから「おいしい」と言っていただけのがとてもうれしいです。これからも、安全・安心な商品を提供し、当社の製品を楽しんでいただきたいと思います。

もっと皆さまに当社や当社の製品を知っていただくこと、4月からSNSでの情報発信を開始しました。ツイッター・インスタグラム・フェイスブックをご覧いただき、ぜひ当社の麺を利用している飲食店に足を運んでみてください。

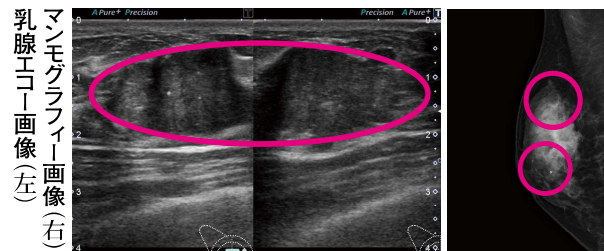


33 乳がん検診

現在、乳がん検診のガイドラインでは、40歳以上の方は2年に1度、マンモグラフィーによる検診を受けることが望ましいとされています。

マンモグラフィー検査は乳腺エコー検査と比較して、石灰化した病巣の発見に優れていることが統計学的にも証明されています。しかし、ご存じの方も多いように痛みを伴い、乳

2年に1度定期的に 併用検診で精度の高い検査を



腺の量によって病変が見えにくい場合があります。乳がんは発見しにくいという欠点があります。

ここで、当会乳がん検診で実際にあった事例を紹介します。

51歳の女性に併用検診(マンモグラフィー検査+乳腺エコー検査)を実施しました(画像参照)。マンモグラフィー検査では、複数の石灰化が見られ、経過観察とされました。しかし、乳腺エコー検査では石灰化とは異なる病変が指摘され、乳がんと診断されました。

また、乳腺エコー検査で異常なしとされている場合、マンモグラフィー検査で悪性所見が疑われ、乳がん発見につながった例もあります。

一般的に、二つの検査を併用することで早期乳がん発見率が高くなると言われています。

乳がんは、早期発見できれば治療できる病気です。コロナ禍で検診を受けることをためらわれるかもしれませんが、当会では検査装置の消毒や定期的な換気など、充分な感染防止対策を実施しています。

検診を先延ばしにせず、定期的な受診をお勧めします。その際、『併用検診』を選択いただくと価格の割引もありますので、ぜひお問い合わせください。

(臨床検査課 山田真理子)