

あなたもが30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 10月1日は「日本酒の日」 アルコールとエネルギー量は？

酒造業者は10月から酒を造り始めるところが多く10月1日を酒造りの元旦として祝う風習があります。そこで、昭和53年(1978年)日本酒造中央会が10月1日を「日本酒の日」と決めました。これからお酒のおいしい季節になってきますが、日本酒、ビール、ワイン、ウイスキーなどのアルコールのカロリーはどのくらいあるかを計算したことがありますか？

### あなたが1日に飲むアルコールのエネルギー量は？

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	エネルギー量	小計
ビール	ml ÷ 100	× 40 kcal	kcal
ビール(発泡酒)	ml ÷ 100	× 45 kcal	kcal
日本酒	ml ÷ 100	× 109 kcal	kcal
ワイン	ml ÷ 100	× 73 kcal	kcal
ウイスキー、ブランデー	ml ÷ 100	× 237 kcal	kcal
焼酎(25度)	ml ÷ 100	× 146 kcal	kcal
梅酒	ml ÷ 100	× 156 kcal	kcal
			合計 kcal

【参考】アルコール飲料の容量

【ビール】中ジョッキ 500ml / 大ジョッキ 800ml / グラスビール約350ml / 大びん633ml / 中びん500ml

【日本酒】銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml

【ワイン】グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml

【ウイスキー・ブランデー】シングル30ml ダブル60ml

【焼酎・果実酒】コップ1杯120ml

### あなたが1日に飲むアルコールのエネルギー量はご飯何杯分かな？

摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると

( ) kcal ÷ 235kcal = ( ) 杯 )

エネルギー量をウォーキングで消化するには、・250kcal…50分 ・150~200kcal…30~40分  
アルコールエネルギーの消化を目安に節度ある適度な飲酒をしましょう。



## 水産庁が健康的な食生活を支える お魚の健康効用を報告

### ●魚をたくさん食べる人ほど心筋梗塞になりにくい

厚生労働省研究班が、平成2(1990)年から約11年にわたり、岩手県、秋田県、長野県及び沖縄県に住む男女4万人について、食事も含む生活習慣と虚血性心疾患発症との関連を追跡調査した結果、「魚を週に8回食べる人は1回しか食べない人に比べて心筋梗塞を発症するリスクが約6割低い」ということが分かりました

### ●海藻と魚を組み合わせて食べることが肥満防止につながる

(独)水産総合研究センターは、海藻と魚を組み合わせて食べることがどのような効果を持つのかに着目し、ラットを使った実験を行いました。この結果、ワカメと魚油には、ともに血中の中性脂質濃度を低下させる作用があるものの、両者では作用のメカニズムが異なるため、ワカメと魚を一緒に摂取することによって、両者による中性脂質濃度の低下作用が足し算的に強くなることを明らかにしました。ご飯にワカメの味噌汁と焼き魚といった典型的な日本食のメニューが中性脂質濃度の上昇に伴う肥満や動脈硬化の予防に有効である可能性が示唆されました。

### ●魚介類の摂取が男性の糖尿病予防に効果

(独)国立がん研究センターによる多目的コホート研究では、岩手県、秋田県、長野県、沖縄県、東京都、茨城県、新潟県、高知県、長崎県及び大阪府に住む男女5万人について魚介類摂取の状況と糖尿病発症との関係を5年間にわたって追跡調査しました。この結果、魚介類、特に小・中型魚(アジ・イワシ、サンマ・サバ、ウナギ)及び脂の多い魚(サケ・マス類、アジ・イワシ、サンマ・サバ、ウナギ、タイ類)の摂取により男性の糖尿病発症のリスクに低下がみられました。

### ●どれぐらいの量の魚を食べると「健康に良い」のか

健康効果のあるEPA及びDHAは、魚の脂肪に多く含まれており、この摂取目標量は、具体的には、アジの開きで0.7枚分、サンマの塩焼きで0.4尾分、ブリ(ハマチ)の刺身で4.7切分に当たります。

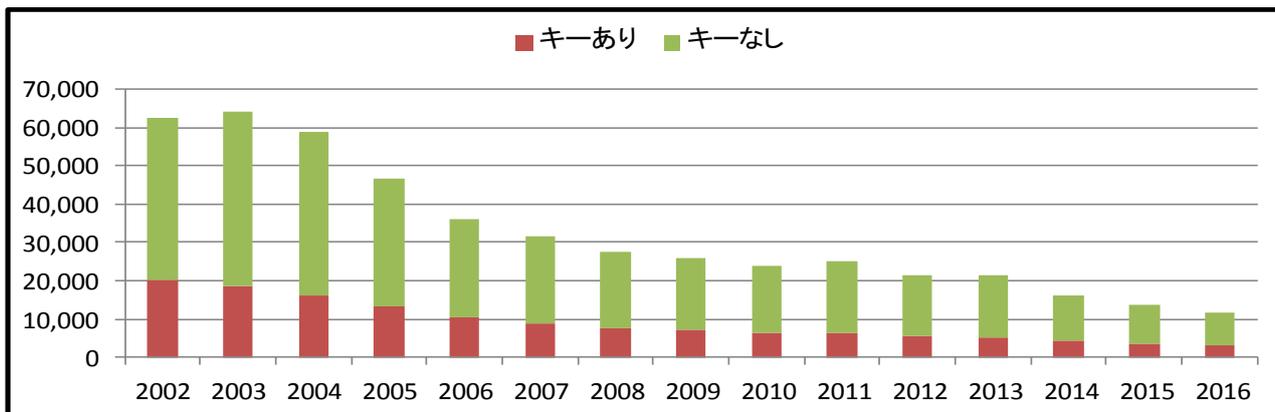
あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 自動車盗難 キーあり、なしと盗難場所は？

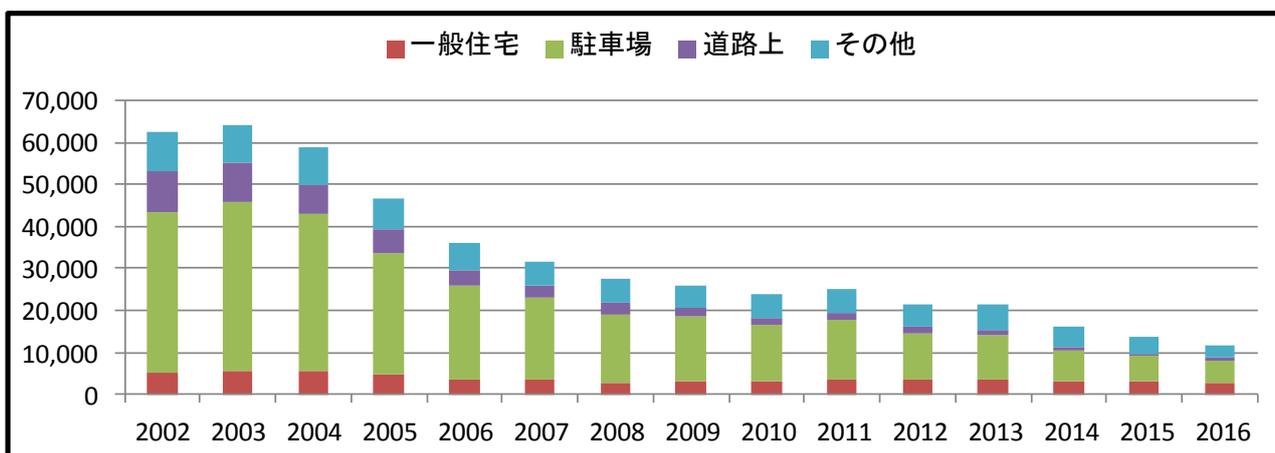
### ●自動車盗(キーあり・キーなし)の推移

自動車盗に占める、キーなしの比率は、2004年年以降、70パーセント台で推移しており、2016年は全体の73.2パーセントと、4台に3台がキーなしの状態です。



### ●自動車盗の駐車場所別件数の推移

自動車盗の発生場所については、「駐車場」が最も多く、2016年は全体の47.2パーセントと、約半数が駐車場において盗難被害に遭っています。





## 自動車盗難被害 盗難防止対策

### ●自動車盗難による被害は？

- ・不便になって仕事や日常生活に支障を来すこととなります。
- ・愛車がなくなり、ローンが残ってしまいます。
- ・車両に残していたクレジットカード、運転免許証、携帯電話等は、不正に使用されたり、他の犯罪に利用される可能性があります。
- ・被害車両が発見されても、損傷が激しく、使用できないことがあります。

### ●主な盗難の手口

- ・窓の隙間から針金等を差し込んでドアを解錠し、車両に侵入します
- ・ハンマー等で車のガラスを破壊し、車両に侵入します。
- ・工具等を使ってドアを解錠し、ステアリングロックを破壊してエンジンを始動します。
- ・車体にマグネット等で隠しているスペアキーを探し出します。
- ・家に侵入し、車のキーを盗みます。
- ・レッカー、けん引車で車を丸ごと盗みます。

### ●盗難防止対策

- ・確実な施錠 短時間でも車から離れるときは、完全に窓を閉め、キーを抜いてハンドルロックとドアロックを施しましょう。
- ・イモビライザの装着 盗難被害に遭わないためにも自動車にイモビライザを装着しましょう。
- ・盗難防止装置の活用 センサーが衝撃・振動・音等の異常を感知し警報音を発する警報装置、ハンドル固定器具、タイヤのホイールロック、GPS追跡装置等の盗難防止装置を活用しましょう。
- ・防犯設備が充実した駐車場を利用 見通しがよく、防犯カメラや照明等の防犯設備が充実し、管理された駐車場を利用しましょう。
- ・貴重品は車内に放置しない 車内に現金、カード類やカバン等の貴重品を置いたままにすると犯罪を誘発します。車から離れるときは、必ず持ち出しましょう。
- ・スペアキーを隠さない スペアキーをマグネット等でバンパーの裏に隠さないようにしましょう。