

南阿蘇村農業みらい公社通信 Vol.26

9月18日に、(株)RKKCS、(社)熊本県子ども食堂ネットワーク、村と当公社の4社で地域課題の解決に関する包括連携協定の調印式を行いました。

これは村の景観や環境を守る取り組みに(株)RKKCS様が賛同いただき、当公社が農薬や化学肥料を使用せずに栽培したお米300kgを災害備蓄米として購入し、備蓄米を使用しなかった場

合は(社)熊本県子ども食堂ネットワークを通じて子ども食堂に寄付する取り組みです。

公社ではこのような、民間企業のCSRや、SDGsの取組みと連携していくことで取り組みが増えていくことによって、南阿蘇の美しい里山が将来にわたって守り続けられる仕組みづくりを目指しています。



ちょこっと健康コーナー

『飲酒と健康』

厚生労働省が提示している「飲酒ガイドライン」によると、1日の純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上になると、生活習慣病のリスクを高めると定義されており、**がん、高血圧、脳出血などのリスクは飲酒量が増えれば増えるほど高くなる**ことが分かっています。

飲酒の際には生活習慣病リスクを高めない量を心がけ、週に1~2回は休肝日を設けましょう。

一般的に女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、飲酒の量には注意が必要です。

〈参考：純アルコール20gの量〉

お酒の種類	アルコール度数	量
ビール	5%	ロング缶1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	グラス1/2杯(約110ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14%	グラス2杯弱(180ml)
缶チューハイ	5%	500ml
	7%	350ml

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704