

## 飲みすぎ注意！適量飲酒で健康維持

お酒は少量を適度に楽しめば、ストレス解消などリラックス効果をもたらします。ですが、飲み過ぎは肝臓にダメージを与えるだけでなく、高脂肪で塩分の多いおつまみを食べたり、食欲が増して食べ過ぎてしまったりすると肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。低カロリーで 肝臓をいたわるおつまみと共に、適量のアルコールを楽しみましょう。

女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいので男性の1/2～2/3程度が適量です。

### おもなアルコールの適量(男性・1日あたり)

ビールなら..  
500ml



焼酎なら..  
100ml



日本酒なら..  
1合



ワインなら..  
200ml



..... 低エネルギーのものや、度数の低いものを選び、適量を守りましょう！！ .....

### お酒と上手につきあおう

#### ① 空腹のまま飲まない

空腹時の飲酒は、血中アルコール濃度を高めるだけでなく、胃腸に負担をかけます。飲む前にチーズ1切れでも食べておくと、アルコールがゆっくりと胃や腸で吸収されます。

#### ② 週2日は休肝日を作る

休肝日を週に2日設けることで、肝臓の負担を軽くするだけでなく、その分のエネルギーを減らすことができます。



### おつまみを上手に選ぼう

#### ① 良質のたんぱく質をとる

魚介類、豆腐、ささみなどはアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くします。

料理例



刺身



焼き鳥

#### ② ビタミンB1をとる

ビタミン B1はアルコールの代謝を助けます。豚肉、枝豆、豆腐などをおつまみに取り入れましょう。



冷奴



枝豆

#### ③ 野菜をとる

野菜に含まれるビタミン類は、肝臓のはたらきを助けてくれます



もろみきゅうり



海藻サラダ

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。





# 家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

「お酒を飲むときの手作りおつまみ」



## 野菜のピクルス



### 豚肉と野菜の串焼き

#### 材料串4本分

豚ももスライス肉	4枚(60g)
赤パプリカ	40g
ねぎ(緑の部分)	50g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/10
コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1

今月の  
レシピは  
健康課栄  
養士が作  
成しました



#### 作り方

- 1 ねぎを3cm長さの8等分に切る。豚肉に酒をふり、ねぎを1本ずつ巻く。赤パプリカは8個に食べやすく切る。
- 2 串にパプリカ、ねぎ、豚肉、パプリカの順に刺し、塩・こしょうをふる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を並べて弱めの中火で焼き、焼き色がついたら裏返して水大さじ2をふり入れ、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。

#### 1人分の栄養価

62kcal / たんぱく質 6.9g / 脂質 1.9g / 塩分 0.3g

#### 材料350cc容器1本分

にんじん	40g(1/3本)	酢	50cc
赤パプリカ	60g(1/4個)	白ワイン	50cc
セロリ	1本	水	100cc
きゅうり	1/2本(50g)	砂糖	大さじ3
れんこん	40g	塩	小さじ1
	※唐辛子は種をとる	※唐辛子	1本
		粒コショウ	10粒
		ローリエ	1枚

#### 作り方

- 1 赤パプリカとセロリ(筋を取る)は3cm長さに切る。きゅうりは太めの輪切りにする。にんじん、れんこんは皮をむき2~3mm厚さの半月切りにし、さっとゆでて水気をきる。
- 2 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら冷ます。
- 3 容器に1の野菜を入れ、冷ましたAの液を注ぎ、ふたをして、冷蔵庫で1晩漬ける。(1週間以内に食べきりましょう)

#### 1人分の栄養価

19kcal / たんぱく質 0.2g / 脂質 0g / 塩分 0.5g

## キャベツとささみのコールスロー

#### 材料2人分

キャベツ	100g	マヨネーズ	大さじ1/2
塩	小さじ1/6	(カロリーハーフ)	
ささみ	1本(50g)	コショウ	少々
酒	小さじ1	レモン汁	小さじ1

#### 作り方

- 1 キャベツは太めのせん切りにする。塩をふって約10分おき、水気を絞る。
- 2 ささみは耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。冷めたら手でさく。
- 3 ボウルに1、2を合わせてaを加え混ぜる。

#### 1人分の栄養価

53kcal / たんぱく質 6.4g / 脂質 1.6g / 塩分 0.6g

「我が家のおすすめレシピ」

随時募集中!!

みなさんのレシピがちらし、市HPに掲載されます。レシピ(材料、作り方)に氏名、連絡先をご記入のうえ、健康課まで。応募書式は自由です。

E-mail: [ise-hset@city.ise.mie.jp](mailto:ise-hset@city.ise.mie.jp)

### テーマ「おもてなし料理」

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?



日時: 10月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、20日(火) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 500円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載