

こころがけよう適度なお酒

暑い夏の夜、ついつい冷たいビールに手が・・・。昔から「酒は百薬の長」と言われ、適量を守って飲めば、 食欲増進、ストレス解消などの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むようにしましょう。

適正飲酒量は・・・(男性1日当たり)

★妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう!

ビールなら・・ 500ml(中ビン1本) 焼酎なら・・ 100ml(25度1杯)

180ml(1 合)

日本酒なら・・

ワインなら・・ 200ml(グラス 2 杯)





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

★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。

《生活習慣病を防ぐ飲み方とおつまみの工夫》

飲み方の工夫

1 食べながらゆっくり飲みましょう

飲む前にチーズ1切れや枝豆1さやでも食べておくと、アルコールがゆっくりと胃や腸で吸収されます。

②休肝日を週に2日設けましょう

アルコールの分解には時間がかかります。 肝臓を2~3日に1回休ませて、肝臓の負担を 軽くしましょう。

おつきみの工夫

① たんぱく質をとる

魚介類、枝豆、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。



② ビタミンB群をとる

アルコールの分解にはビタミンB、 が必要です。吸収率も悪くなるため意識してとりましょう。いわし、 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。

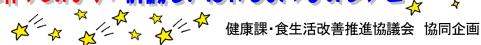
テーマ 「 **夏を乗りきるパワーアップ料理** 」 ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメ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:7月11日(火)、15日(土)、20日(木)、21日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300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7月1日号に掲載

をカロリー・バランス食レシピNo.124 ダーダ ダーダ 家庭で作ってみよう! 肝臓をいたわるおつまみし



豆腐のホタテきのこあんかけ

材料(2人分)

木綿豆腐	300g	減塩しょうゆ	小さじ2
ホタテ水煮缶詰	70g	片栗粉	大さじ1
えのき茸	50g	こねぎ	10g
水	1カップ		

作り方

- (1)鍋にホタテを缶汁ごと入れ、石づきを切り、半分に切っ たえのき茸、水1カップを加えて中火で熱する。 煮立ったらしょうゆを加える。
- ②片栗粉を水大さじ2で溶いて①に加え、とろみが ついたら小口切りにしたこねぎを加える。
- ③豆腐は耐熱皿に入れ、電子レンジで熱くなるまで加熱 する。余分な水気をきり、器に盛って②のあんをかけ る。



1人分の栄養価

167kcal/たんぱく質 18.0g/脂質 6.6g/塩分 1.0g



1人分の栄養価

116kcal/たんぱく質 16.8g/脂質 2.9g/塩分 1.0g

まぐろのねぎま風

材料(2人分)

まぐろのぶつ切り	120g
根深ねぎ	80g
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ①まぐろをめんつゆに漬けておく。
- ②ねぎは2cm 長さに切る。まぐろとねぎを交互に 竹串に刺す。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②を並べて焼く。両面に 焼き色がついたら残っためんつゆを回しかけ、汁気がな くなるまで煮からめる。

バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう



伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435