

正しい飲酒と食事の選び方

お酒は適度にとればストレスを軽減するなどの効果がありますが、飲みすぎると様々な悪影響を及ぼします。また、一緒に食べるおつまみは味付けが濃く高カロリーなものが多いため、高血圧や肥満などの生活習慣病に繋がる可能性があります。適量を守って健康的にお酒を楽しみましょう！



飲酒の適量

*純アルコール量=お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8 で求められます。

体に害を及ぼさない適度な量は、1日あたり2ドリンクまで(純アルコール20g程度)です。

*女性はアルコールの影響を受けやすいため、1/2~2/3程度です。

主なお酒 1ドリンクの目安



ビール 度数5%
中瓶・ロング缶の半分
(250ml)



焼酎 度数25%
グラス1杯
(50ml)



ワイン 度数12%
ワイングラス1杯弱
(100ml)



ウイスキー 度数40%
ロックグラスシングル1杯
(30ml)



日本酒 度数15%
とっくり半分 0.5合
(80ml)

★ただしお酒自体のカロリーにも注意が必要です。

甘くて飲みやすいものほどカロリーが高いため、アルコール量が少なくても飲みすぎないようにしましょう。

★適量は健康な人に当てはまる指標であり、すでに治療を受けている方はかかりつけの医療機関にご相談ください。

★未成年および妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。



飲酒のポイント

▼休肝日を週に2日はつくる

▼強いお酒は割って飲む

▼食事をしながらゆっくり飲む



食事の選び方

▽**良質なたんぱく質をとる**：魚介類やささみ等のたんぱく質は、アルコール分解を助け肝臓の負担を軽くします。

【例】 お刺身 焼き鳥 冷やっこ など

▽**ビタミンB1をとる**：豚肉や枝豆、豆腐などに多く含まれるビタミンB1は、アルコールの代謝を助けます。

【例】 冷やっこ 枝豆 豚肉のしょうが焼き など

▽**野菜をとる**：野菜に多く含まれるビタミン類全般は、肝臓の働きを助けてくれます。

【例】 もろみきゅうり 野菜サラダ など



▽**低カロリーで**：生活習慣病予防のためにも低カロリーの乳製品や野菜料理や

薄味のものを選ぶ 塩分の少ない酢の物やナッツ類(塩分不使用のもの)などを選びましょう。

【例】 チーズ 海藻サラダ アーモンド など

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「あぶらの旨味を逃さない、賢く選ぶ脂質コントロール料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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：9月10日(火)、19日(木)、20日(金) 9時30分~13時 対象：伊勢市民

参加費：350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9月1日号に掲載

野菜の雷豆腐



材料(2人分)

にんじん	30g	油	小さじ1
しいたけ	15g	みりん	小さじ2
玉ねぎ	30g	濃口しょうゆ	小さじ2
にら	10g	砂糖	小さじ1
木綿豆腐	1/3丁(150g)	顆粒だし	小さじ1/2
鶏ミンチ	60g		

作り方

- ① 野菜はみじん切りに、豆腐は手で粗くつぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん・しいたけ・玉ねぎ・豆腐を中火で水気が無くなるまで炒める。
- ③ ひき肉とにらを加えてさらに炒める。
- ④ 調味料を加え、味が馴染んだら火をとめる。

1人分の栄養価

168kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 8.8g
炭水化物 9.5g / 塩分 1.3g

☆食事の選び方のポイントを押さえた、たんぱく質と野菜がとれて塩分控えめのメニューです。②で豆腐の水気がなくなるまでしっかりと炒めることがポイントです。

切り干し大根のはいはい漬け



材料(2人分)

切り干し大根(乾)	15g	ポン酢	大さじ1
にんじん	15g	ラー油	小さじ1/2
きゅうり	10g		

作り方

- ① 切り干し大根を1時間程水につけて戻す。全体がしんなりとなったら食べやすい長さに切って、しっかりと水気を絞る。
- ② にんじんときゅうりは千切りにする。
- ③ 全ての材料をポリ袋に入れてよく揉み、5分程置いて味を馴染ませてから皿に盛る。

1人分の栄養価

39kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 1.1g
炭水化物 6.8g / 塩分 0.5g

☆味付けがポン酢のみの、簡単でカロリーや塩分控えめのメニューです。ラー油の香りと辛味で少しの調味料で美味しく食べられます。辛いものが苦手な方は、ラー油をごま油に変えても美味しく食べられます。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

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(230～240g以上)を組み合わせてみましょう

