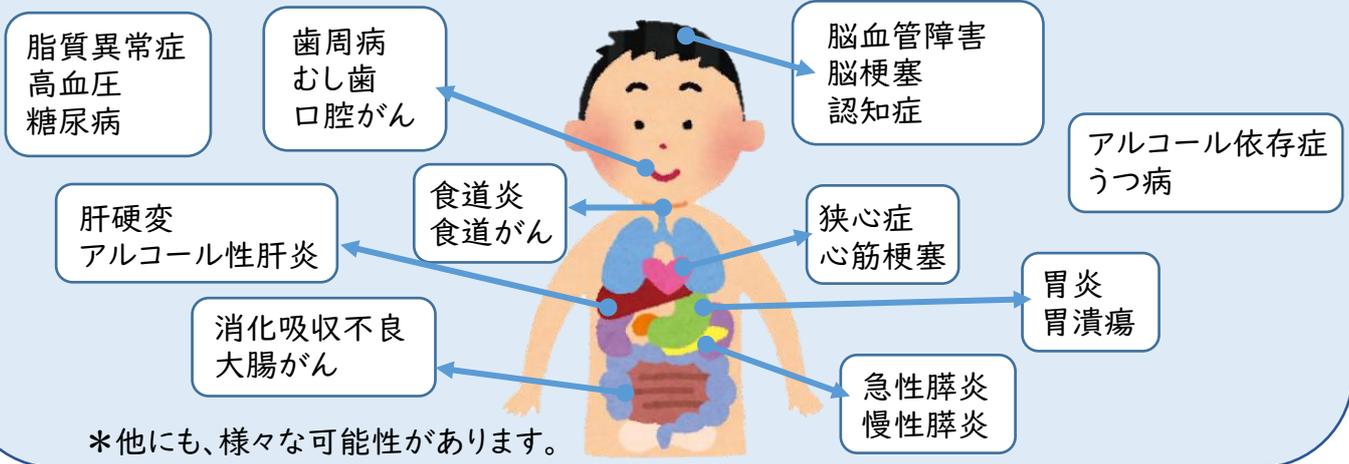


# 適正飲酒を守りましょう！！

暑い日が続き、お酒のおいしい季節ですが毎日飲み過ぎてはいませんか？お酒は『百薬の長』とも言われますが、飲み過ぎると健康に影響を及ぼします。上手な飲み方に改善しましょう。

## ⚡️お酒の飲み過ぎが引き起こす可能性のある病気(例)



### お酒の適量

男性：**2ドリンク**/日以下 女性：**1ドリンク**/日以下

\*お酒の適量には個人差があり、この飲酒量を推奨するものではありません。

### 1ドリンクの目安量



### お酒の飲み方の工夫!!

- ・空腹のまま飲まない  
空腹では、アルコールの吸収速度がはやくなる
- ・休肝日を週に2日以上  
肝機能の回復やアルコール依存症の予防になる
- ・強いお酒は薄める  
度数が高い程、粘膜にダメージを与える
- ・定期健診を受ける  
飲酒に関わる臓器の検査を定期的に

### おつまみにも工夫を!!

- ・たんぱく質をとる  
アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くする  
例) 肉・魚・卵・豆腐 など
- ・ビタミンB1をとる  
アルコールの分解にはビタミンB1も必要  
例) 豚肉・枝豆・豆腐 など
- ・野菜をとる  
ビタミン類が肝臓のはたらきを助ける
- ・低カロリーで薄味を心がける  
おつまみは味が濃くて、高カロリーなものが多いので注意が必要

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。  
※20歳未満・妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

# 低カロリー・バランス食レシピ No. 185

家で作ってみよう! 『ヘルシー簡単おつまみレシピ』

## レンチン!花しゅうまい



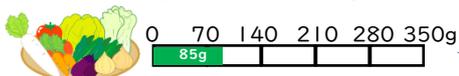
### 【栄養価】1人分

エネルギー206kcal/たんぱく質 13.1g  
脂質 12.6g/炭水化物 14.2g/塩分 0.9g

### 【所要時間】

25分

### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/4

### 【材料】2人分

A	豚ひき肉	120g
	塩	ひとつまみ
	オイスターソース	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	玉ねぎ	1/2個
	なす	1本
	ミックスベジタブル	10g
	しゅうまいの皮	10枚
	ポン酢	小さじ2



### 【作り方】

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

- ① 玉ねぎとなすはみじん切りに、しゅうまいの皮は細く切る。
- ② ボウルにAを入れ、よくこねる。粘り気が出てきたら、玉ねぎとなすを加えてさらに混ぜる。
- ③ 10等分して丸め、耐熱皿に間を空けて並べる。
- ④ しゅうまいの皮を軽く押し付けながら③に乗せる。
- ⑤ ミックスベジタブルをトッピングする。
- ⑥ 湿らせたキッチンペーパーを乗せ、ラップをかける。
- ⑦ 電子レンジ(600w)で6分程加熱する。
- ⑧ ポン酢を添える。

## 長いもの明太子和え



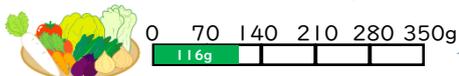
### 【栄養価】1人分

エネルギー78kcal/たんぱく質 5.5g  
脂質 0.8g/炭水化物 13.5g/塩分 1.2g

### 【所要時間】

15分

### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/3

### 【材料】2人分

長いもの	160g
きゅうり	40g
みょうが	30g
しそ	5枚
明太子	30g
めんつゆ	小さじ2

### 【作り方】

- ① 長いものは4cm程の長さで短冊切りにして、酢水にさらす。きゅうりも同じ長さで短冊切りにする。みょうがとしそは千切りにする。
- ② ボウルに、水気を拭きとった長いもときゅうり、ほぐした明太子、めんつゆを加えて和える。
- ③ 皿に盛り付け、みょうがとしそを乗せる。

(明太子のピリ辛と薬味が効いて、夏にさっぱりと食べやすいメニューです。おつまみにも野菜をしっかり!!)



～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

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》