



年末年始 お酒の飲みすぎ注意！

年末年始は忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えると思いますが、飲酒は様々な影響を及ぼします。リスクを正しく理解して、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

アルコールをとりすぎると…

アルコールは血液を通じて全身を巡り様々な臓器に影響を与えるため、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、生活習慣病や肝疾患、がん等の発症リスクが高まる。また年齢や性別、体質によっても影響は異なる。

過剰なアルコールが及ぼす害

- ・循環器…心筋症、高血圧、不整脈 など
- ・肝臓…脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変 など
- ・すい臓…すい炎、糖尿病 など
- ・大腸…下痢、便秘、大腸がん など

他にも脳・神経障害、消化器障害など多くの臓器や、アルコール依存症など“こころ”にも悪影響を与える。また、飲酒直後の泥酔によるケガや他人とのトラブル、事故などの行動にも注意が必要。

お酒と上手に付き合うルール

- 量を決めて飲む…………… 過度な飲酒を防ぐ
- アルコール度数の強いお酒は薄めて飲む… 胃腸への負担が軽減できる
- 食べながら飲む習慣をつける…………… 低塩・高たんぱく質のおつまみを食べながら、ゆっくり飲む
- みんなと楽しく飲む…………… やけ酒は深酒になりがち、笑いながら楽しいお酒がいちばん
- 飲まない日を設ける…………… 肝臓に休養を、まずは1週間に1日から
- 24 時以降は飲まない…………… 翌日にお酒が残りやすい為、深夜の飲酒は避ける

おつまみの選び方

- ・たんぱく質を多く含む食材を選ぶ（例）肉・魚・卵 など
たんぱく質にはアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くするはたらきがある
- ・ビタミンB1を多く含む食材を選ぶ（例）豚肉・枝豆・豆腐 など
ビタミンB1はアルコールの分解に必要なビタミンなので、補給が必要
- ・野菜をとる
野菜に多く含まれるビタミン類は、肝臓のはたらきを助ける。低カロリーでもあるのでおすすめ
- ・低カロリーで薄味を心がける
おつまみは、高カロリーで味は濃いものが多いので注意が必要
高カロリーや濃い味付けは生活習慣病になりやすく、のどが渇いて飲みすぎにも繋がるので注意

※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。

※飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

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も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



＜伊勢市 HP＞

低カロリー・バランス食レシピ No.213

伊勢市

家庭でつくってみよう！ 年末年始のおつまみメニュー

生ハムとトマトのフルスケッタ

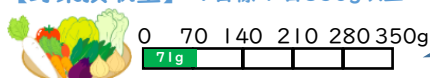


塩分
0.9g

【栄養価】1人分

エネルギー 187kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 8.4g/炭水化物 23.1g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

フランスパン	60g	ミニトマト	6個
にんにく	少量	アボカド	1/2個
生ハム	2枚	玉ねぎ	20g
オリーブ油	小さじ1/2	塩	ひとつまみ
黒こしょう	少量	ヨーグルト	大さじ1
バジル	少量(あれば)	粉チーズ	小さじ1

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

【作り方】

- ① フランスパンは1cm程の厚さで6枚にスライスし、トースターで焼く。好みの焼き加減になったら、にんにくの断面をパンの上面にこすりつけて香りをつける。
- ② ミニトマトは8等分、玉ねぎは細かくみじん切りにする。アボカドは皮をむく。Aをボウルに入れてアボカドを潰しながら混ぜ合わせる。トマトを加えて和える。
- ③ ①に②を乗せ、3等分した生ハムも乗せる。オリーブ油と黒こしょうをかけ、お好みでバジルを乗せる。

野菜が中心のメニューです。フランスパンは塩分が多く、カロリーも高いのでなるべく薄く切りましょう。アボカドは様々なビタミンが豊富に含まれており肝臓のはたらきを助けますが、カロリーが高いので食べ過ぎには注意が必要です。

ローストポーク

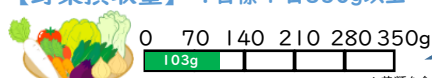


塩分
0.7g

【栄養価】1人分

エネルギー 171kcal/たんぱく質 19.6g/脂質 6.0g/炭水化物 14.4g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

*芋類を含める

【材料】4人分(作りやすい分量)

豚もも肉 (かたまり)	320g	じゃがいも	2個
にんにく (おろし)	小さじ2	ベビーリーフ	40g
塩	0.8g	大根	60g
こしょう	少々	ポン酢	小さじ4
オリーブ油	大さじ1		

【作り方】

- ① 味を染み込みやすくするため、豚肉全体をフォークで刺す。Aを全体にぬり込み、1時間程冷蔵庫で置く。
- ② じゃがいもは皮のまま乱切りに、大根はおろしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、肉の表面を焼く。全体に焼き目がついたらクッキングシートをしいた天板に置き、周りにじゃがいもを並べる。180℃に予熱したオーブンで、30分焼く。*竹串を刺して、透明な肉汁が出てくればよい。
- ④ タレを作る。肉を焼いたフライパンを洗わずにBを入れて火にかけ、ふつふつしてきたら火を止める。
- ⑤ 皿にベビーリーフとじゃがいもを盛り、肉を食べやすい大きさに切って乗せる。タレをかける。

豚肉のたんぱく質やビタミンB1は、アルコールの分解に関わります。年末年始のごちそうとして見栄えし、簡単なメニューです。

⚠️「野菜」足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435