

栄養だより

「お酒の飲みすぎにご用心！」



昔から「酒は百薬の長」といわれ、適度な飲酒はストレス解消や虚血性心疾患のリスクを低くする効果があるといわれてきました。しかし、適量を超えた長期にわたるアルコール摂取は、脂肪肝、高血圧などの生活習慣病や膵炎、がんなどのリスクを増やし、様々な疾患の原因となる可能性があります。年末に向けて忘年会などで飲酒の機会が増えるこの時期、お酒との付き合い方を見直してみませんか？

《お酒はどのくらいなら飲んでいいの？》

厚生労働省が発表している「健康日本 21」では節度ある適度な飲酒量として1日平均純アルコールで約20gと規定しています。しかし、女性や65歳以上の高齢者、アルコール代謝能力の低い人ではより少量の飲酒が適当であるとされています。

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急上昇し、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こすことがあります。食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。おつまみの食べ過ぎには要注意です。

アルコール 20g は・・・



ビール
中瓶1本



日本酒(15度)
1合



焼酎(35度)
0.5合



ウイスキー
ダブル(60ml)



ワイン
グラス1杯

♪ おすすめレシピ ♪

《おからのポテトサラダ風》



～作り方～

- ① おからをフライパンで乾煎りし冷ます。(新鮮なものならそのままでも可)
- ② きゅうりは食べやすく切り塩もみする。その他の材料も食べやすく切る。
- ③ ①と②をマヨネーズで和え、塩こしょうで味をととのえる。

※マヨネーズをカロリーハーフのものにするとよりヘルシーに作ることができます。

ツナやコーンなどお好みの材料で作ってみましょう。

～いつものおつまみをヘルシーに～

～材料～(2人分)

おから…60g
きゅうり…1/2本 サニーレタス…1枚
ロースハム…1枚
マヨネーズ…大さじ1
塩こしょう…少々

(1人分の栄養量)

エネルギー:110kcal、蛋白質:4.7g、脂質:7.7g
炭水化物:5.7g、食塩相当量:0.7g