

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 5

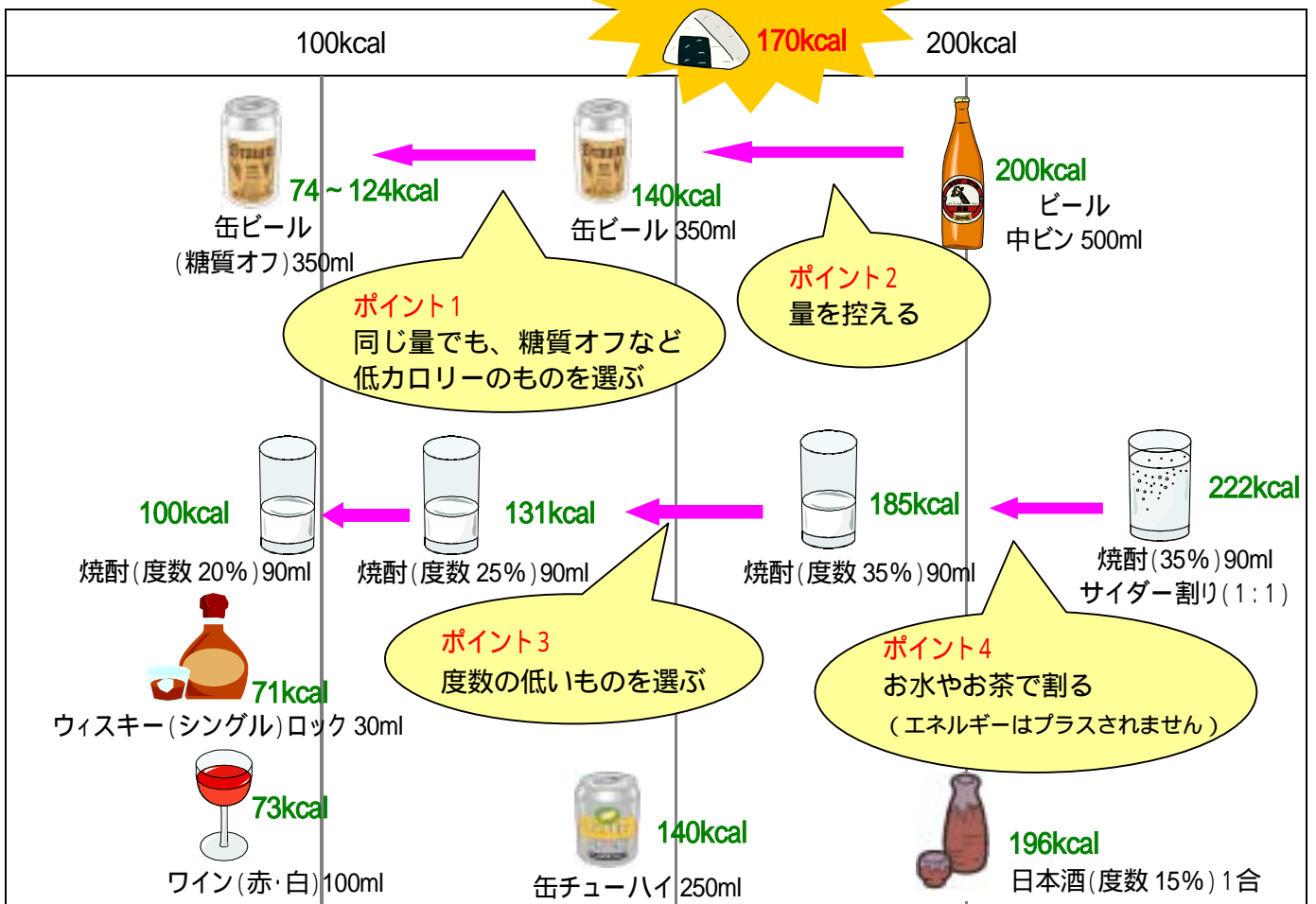
お酒と上手にお付き合い

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。しかし、度を越して飲みすぎると肝臓に大きな負担をかけたり、生活習慣病の原因にもなるので注意が必要です。

適正飲酒を心がけましょう

お酒に含まれる栄養素はごくわずかであるのに対し、意外と高カロリー。週に2~3日の休肝日を設けながら、1日に日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎(度数20%)なら120ml(2/3合)までの適正飲酒を心がけましょう。

アルコールのエネルギー量



おつまみもヘルシーなものを

ピーナッツやから揚げなどの油っこいものは避け、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど、低エネルギー・低脂肪の食品がおすすめです。
 肝機能をよくすると言われる良質のたんぱく質とビタミンA・B群・Eを多く含む食品を利用しましょう。
 (いわし、豚肉、レバーなど)
 アルコールにより、ビタミンB1の消耗が激しくなるので、ビタミンB1を多く含む食品をとりましょう。
 (豚肉、レバー、枝豆、豆腐など)
 濃い味つけは、のどが渇き、飲みすぎにつながるため、薄味にしましょう。

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。



～作ってみよう、お勧めヘルシーおつまみ～

いかと胡瓜のマスタード和え

材料(2人分)

いかそうめん	80g
きゅうり	50g
にんじん	20g
塩(0.5g)	粒マスタード(小さじ1)	しょうゆ(小さじ1)
みりん	(小さじ1/2)	

1人分の栄養価

52kcal / 蛋白質 7.8g / 脂質 0.8g / 塩分 1.0g

作り方

- 1 きゅうりはいかそうめんと同じくらいの細さに切り、にんじんは千切りにし、塩をまぶしてしんなりさせ、軽くしぼる。
- 2 粒マスタードとしょうゆ、みりんを混ぜる。
- 3 いかそうめんは沸騰寸前の湯でさっと茹でて、氷水にとり、水気を切る。(ゆで過ぎると硬くなります。)
- 4 1～3を和える。



豆腐のチーズ焼き

材料(2人分)

とうふ	1/3 丁
本しめじ	1/4 パック
たまねぎ	40g
ピザ用チーズ	20g
しょうゆ(小さじ1/2)	ミックスみそ(大さじ1)	
砂糖(小さじ1)	酒(小さじ1)	

1人分の栄養価

116kcal / 蛋白質 8.1g / 脂質 5.8g / 塩分 0.9g

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、まな板ではさんで水気を切る。
- 2 しめじは小房に分け、たまねぎはみじん切りにする。
- 3 みそ・砂糖・酒を混ぜて練る。
- 4 1の豆腐にしょうゆをぬり、2と3を混ぜたものをのせ、オーブントースターかグリルで2～3分焼く。(アルミホイルを敷いておくと片付けが簡単です。)
- 5 具に火が通ったら、チーズをのせてこんがり焼く。



ミニトマトの焼きょうざ

材料(2人分)

ミニトマト	3 個
スライスチーズ	1 枚
ぎょうざの皮	6 枚

1人分の栄養価

89kcal / 蛋白質 4.0g / 脂質 2.6g / 塩分 0.3g

作り方

- 1 ミニトマトはへたを取り除き、半分に切る。スライスチーズは1/6に切る。
- 2 ぎょうざの皮に1をのせ、まわりに水少々をつけて四方からつまんで止める。オーブントースターで両面3分程焼く。

