

## 肝臓をいたわる手作りおつまみ

暑い日が続いていますが、入浴後、冷たいビールを飲んで1日の疲れをとっているという方も多いのではないのでしょうか？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、多量のアルコールを毎日飲み続けると、肝臓を痛めつける原因になりかねません。低カロリーで 肝臓をいたわるおつまみと共に、適量のアルコールを楽しみましょう。

女性の身体はアルコールの影響を受けやすいため、この半量が適量の目安です。

### 適正飲酒を心がけましょう

#### 適正飲酒量は・・・

ビールなら・・・  
500ml



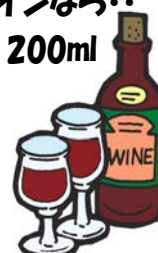
焼酎なら・・・  
100ml



日本酒なら・・・  
1合



ワインなら・・・  
200ml



低エネルギーのものや、度数の低いものを選び、肥満を予防しましょう！！

## 生活習慣病を防ぐ飲み方とおつまみの工夫

### 飲み方の工夫

#### ① 空腹のまま飲まない

飲む前にチーズ1切れや枝豆1さやでも食べておくと、アルコールがゆっくりと胃や腸で吸収されます。

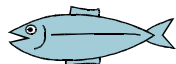
#### ② アルコールを楽しむのは週5日までに

休肝日を週に2日設けることで、肝臓の負担を軽くするだけでなく、その分のエネルギーを減らすことができます。

### おつまみの工夫

#### ① たんぱく質をとる

魚介類、枝豆、豆腐、ささみなどはアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くします。



#### ② ビタミンB群をとる

アルコールによってビタミンB群が吸収されにくくなります。いわし、豚肉、枝豆、豆腐などをおつまみに取り入れましょう。

#### ③ 塩分を控える

一般的におつまみは濃い味付けのものが多いです。高血圧を防ぐために、薄味を心がけましょう。

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、肝臓をいたわる手作りおつまみ~

### ささみの焼き鳥 ごま味噌風味

#### 材料(2人分)

ささみ	2本	サラダ油	小さじ2
甘長ピーマン	4本	A	小さじ2
塩	小さじ1/8	ミックスみそ	小さじ2
こしょう	少々	はちみつ	小さじ2
		白炒りごま	小さじ1

#### 作り方

- 1 ささみは1本を6つに切り、塩・こしょうをしておく。
- 2 甘長ピーマンは、ヘタを取り1本の長さを3等分に切る。
- 3 竹串に1と2を交互に刺し、テフロン加工のフライパンに油を熱して両面焼く。
- 4 Aを合わせ、3にぬって盛り付ける。

#### 1人分の栄養価

141kcal / 蛋白質 14.9g / 脂質 5.5g / 塩分 0.8g



### イカとオクラのカレー焼き

#### 材料(2人分)

スルメイカ	200g	カレー粉	小さじ2
オクラ	4本	あらびきコショウ	少々
塩	小さじ1/4	ゴマ油	小さじ2

#### 作り方

- 1 イカは格子状に切り込みを入れ、軽く塩をふる。
- 2 オクラはヘタのまわりをむき、残りの塩少々をふってまな板の上のにのせ、手で押さえながら前後にころがす。
- 3 1と2にカレー粉とあらびきコショウをすりこみ、ゴマ油を熱したフライパンで焼く。

#### 1人分の栄養価

139kcal / 蛋白質 18.8g / 脂質 5.5g / 塩分 1.5g



今月のテーマ『おつまみにもなる料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと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:7月14日(火)、18日(土)、22日(水)、24日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は「広報いせ」に掲載