



こころがけよう適度なお酒

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。ですが、飲み過ぎは肝臓にダメージを与えるだけでなく、高脂肪で塩分の多いおつまみを食べたり、食欲が増して食べ過ぎてしまったりすると肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。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むようにしましょう。

適正飲酒量は…(男性1日当たり)

★妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう！

ビールなら…

500ml(中ビン1本)



焼酎なら…

100ml(25度1杯)



日本酒なら…

180ml(1合)



ワインなら…

200ml(グラス2杯)



！！ 低エネルギーのものや、アルコール度数の低いものを選び、適量を守りましょう ！！

★女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいので男性の1/2～2/3程度が適量です。

《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 食べながらゆっくり飲みましょう

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 休肝日を週に2日設けましょう

アルコールの分解には時間がかかります。肝臓を2～3日に1回休ませて、肝臓の負担を軽くしましょう。

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。

刺身



焼鳥

② ビタミンB群をとる

アルコールの分解にはビタミンB₁が必要です。吸収率も悪くなるため意識してとりましょう。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。

冷奴



枝豆

③ 野菜をとる

野菜に含まれるビタミン類は、肝臓のはたらきを助けてくれます。

もろみ



きゅうり



海藻

サラダ

※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。

テーマ 「夏を乗りきるパワーアップ料理」 ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマ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11日(火)、15日(土)、20日(木)、21日(金) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ7月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！ 肝臓をいたわるおつまみレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豆腐のホタテきのこあんかけ

材料(2人分)

木綿豆腐	300g	減塩しょうゆ	小さじ2
ホタテ水煮缶詰	70g	片栗粉	大さじ1
えのき茸	50g	こねぎ	10g
水	1カップ		

作り方

- ①鍋にホタテを缶汁ごと入れ、石づきを切り、半分に切ったえのき茸、水1カップを加えて中火で熱する。煮立ったらしょうゆを加える。
- ②片栗粉を水大さじ2で溶いて①に加え、とろみがついたら小口切りにしたこねぎを加える。
- ③豆腐は耐熱皿に入れ、電子レンジで熱くなるまで加熱する。余分な水気をきり、器に盛って②のあんをかける。



1人分の栄養価

167kcal／たんぱく質 18.0g／脂質 6.6g／塩分 1.0g

まぐろのねぎま風

材料(2人分)

まぐろのぶつ切り	120g
根深ねぎ	80g
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ①まぐろをめんつゆに漬けておく。
- ②ねぎは2cm 長さに切る。まぐろとねぎを交互に竹串に刺す。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②を並べて焼く。両面に焼き色がついたら残っためんつゆを回しかけ、汁気がなくなるまで煮からめる。



1人分の栄養価

116kcal／たんぱく質 16.8g／脂質 2.9g／塩分 1.0g

バックナンバーはこちらから



～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(230g以上)を組み合わせましょう

