



2023年12月

～アルコールと上手に付き合おう～

「酒は百薬の長」という言葉があります。これは「酒はどんな薬よりも効果がある」とお酒を賛美したことわざです。ただし「適量を守る」という条件付きです。飲み方と量を守って、美味しく健康にアルコールを楽しみましょう。

*** アルコールの適量は一日20g程度です ***

休肝日を週1～2日
つくりましょう

アルコール20gに相当する酒量



ビール5%
500mL



日本酒
1合
(180mL)



ウイスキー
ダブル1杯
(60mL)



焼酎25度
グラス1/2杯
(100mL)



ワイン
グラス2杯弱
(200mL)



チューハイ7%
(350mL)

飲酒の間にノンアルコール飲料をはさむといいですね

肝臓の働きとアルコールの影響

アルコールは、大部分が肝臓で処理されます。肝臓では栄養分などを取り込んで体に必要な成分に換えるという「代謝」の働きをしますが、アルコールが体内に入ると、アルコールの代謝を優先し、糖質や脂質の代謝は後回しにし、肝臓に中性脂肪の蓄積を促します。そのため、長期の過剰飲酒は、脂肪肝を招き多くのトラブルにつながります。また、アルコールの代謝には、ビタミンEやB1など多くのビタミンを消費するので、お酒を飲んだときは、普段より多くのビタミンを摂取する必要があります。

★飲酒は自分のペースで、おつまみをとりながら、適量を守りましょう。

おすすめ!

簡単にビタミンがとれるの豆皿おつまみ

大豆の甘辛炒め<作り方>

・大豆の水煮缶 150g ・片栗粉 大さじ3～4 ・オリーブオイル 大さじ2
◎砂糖 大1 ◎しょうゆ 大1 ◎みりん 大1

1. 水分を切った大豆の水煮に片栗粉をまぶす
2. フライパンにオリーブオイルをひき、大豆がパラパラになるまで炒める
3. さらに炒め、表面に焼き色がつきカラカラになったら火を止める
4. あらかじめよく混ぜておいた◎調味料を加え大豆によくからめる

野菜のレンチン蒸し

ビタミン豊富なかぼちゃやブロッコリーをレンジで蒸してお好みの調味料でいただきます。チーズフォンデュもいいですね。



良いお年を
お迎え下さい!



今年も一年間ありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。