

今年こそ気をつけたい!

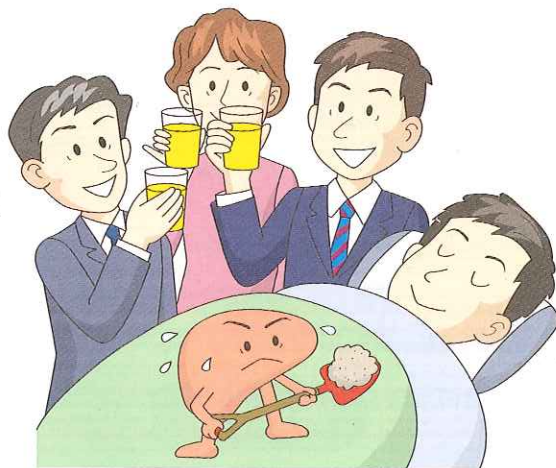
からだにやさしい お酒の飲み方

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

年末年始は、お酒を飲む機会が増えて量を多く飲んでしまいがち。健康のためには約束のない日を休肝日にして、肝臓を休ませましょう。アルコールの代謝スピードは、平均すると体重60～70キログラムの人で1時間におよそ7グラム程度といわれています。アルコールの含有量は、ビール大びん1本、ウイスキーのダブル、日本酒の1合がほぼ同じで約23グラム。このアルコールが代謝され、からだから消失するまでにかかる時間は、 $23 \div 7 \approx 3$ ですから、約3時間。3合も飲んだら朝までに代謝しきれない人がいるはず。二日酔いなどの自覚症状がない場合もあります。

また、高濃度のアルコールはのどや胃の粘膜を刺激し傷つけ、癌への引き金になることもありますから、水やお茶でうすめて刺激の少ない飲み方を心がけましょう。

楽しくゆっくり食事をしながら飲むことで、リラックスでき、食事から栄養も補うことができます。アルコールがゆっくり吸収され、酔いを防ぐことができます。とはいえ、だらだらと長時間飲んでいると量が増えてしまいます。あくまでも適量範囲に。肝臓はアルコールや栄養素の代謝、解毒など、寝ている間も黙々と働いています。この肝臓を毎日連続して酷使すると障害がでてくるのです。大切にしてください。



1日で 体にやさしいお酒の量は?

(個人差があります。女性は半分量が目安)

純アルコールが約20～25g相当

ビールなら	アルコール度 5%	中びん1本 (500ml)
日本酒なら	アルコール度 15%	1合 (180ml)
焼酎なら	アルコール度 25%	0.6合 (約110ml)
ウイスキーなら	アルコール度 43%	ダブル1杯 (60ml)
ワインなら	アルコール度 14%	1/4本 (約180ml)
缶チューハイなら	アルコール度 5%	1.5缶 (約520ml)

体にやさしいお酒の飲み方

1. 談笑し楽しく飲む
2. 食べながら適量範囲でゆっくり
3. 強いお酒はうすめて飲む
4. 週に2日は休肝日を
5. 長時間飲み続けない
6. 他人へ無理強いしたり一気飲みしたりしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 妊娠中と授乳期間は飲まない
9. 飲酒後の運動・入浴はしない
10. 肝臓の定期検査を忘れずに

(アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」より抜粋)



キッチンを汚さず、
野菜と一緒に調理できる1品

『鮭のホイル包み』

1人分

調理時間 25分

エネルギー	159kcal
タンパク質	20.2g
脂質	6.8g
食物繊維	2.1g
コレステロール	55mg
塩分	1.3g

<材料>

生鮭(切り身)	1切れ (80g)
しお	小さじ1/2 (1.0g)
こしょう	少々
もやし	30g
まいたけ	30g
春菊	1株 (20g)
長ねぎまたは 青ねぎの小口切り	10g
酒	小さじ1
バター	小さじ1
レモン汁	好みで少々

<作り方>

- 1 鮭は両面にしお、こしょうをふって4～5分おく。
- 2 もやしは洗って水を切る。まいたけはほぐす。春菊は洗って食べやすい大きさに切る。レモンはくし型に切る。
- 3 アルミホイルの上にもやし、春菊を敷く。鮭の水気をふきとってのせ、酒をふりかけ、バターをのせる。まいたけ、ねぎをその上に散らしてアルミホイルで包む。
- 4 オーブントースターなら20～25分加熱する。(電子レンジなら材料を直接皿にのせ、ラップをして3分加熱する。)

- 5 ホイルのまま器に盛り、レモンを絞って食べる。

<応用>

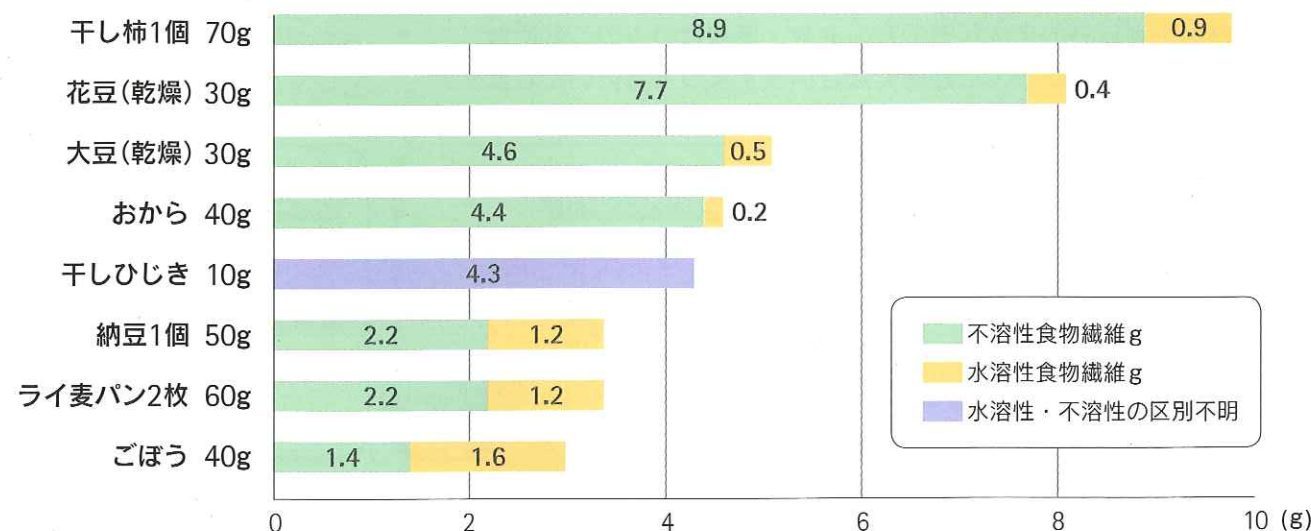
- * 魚はさわか、たい、タラなど白身を中心に旬のものを。薄切り肉でもよい。
- * 野菜は何でもOK。市販の野菜炒めセットを使ってもよい。
- * 慣れてきたら、しょうゆやごま油を加えて変化をつけて。

きほん栄養学 Basic Dietetics

食物繊維をとろう! ②

食物繊維含有量

五訂食品成分表より



1日に必要な食物繊維の摂取目標総量は成人男性で25g、女性で20gです。

主に便通を助ける不溶性食物繊維と生活習慣病を予防する水溶性食物繊維(詳しくは2009年9月号をご覧ください)。あなたに必要なのはどの食品?