

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

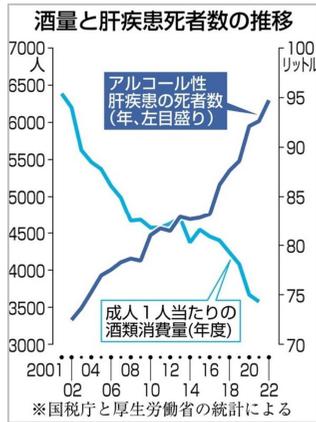
お酒と上手に付き合うコツ

これからの時期はクリスマスや忘年会、お正月などの行事でお酒を飲む機会が増えてきます。アルコールが体を与える影響を理解し、体を労りながらお酒を楽しみたいものです。今回はお酒と上手に付き合うコツについてお伝えします。

飲酒の現状

成人1人当たりの酒類消費量はこの20年で約2割減った一方、アルコール性肝疾患の死者は2倍近くに増加しました。健康志向でお酒を控える人、新型コロナウイルス禍のストレスなどで深酒する人と、飲酒量の「二極化」が進んでいます。

(参考)新潟日報 2023年11月9日夕刊



お酒と上手に付き合うポイント

◆味わいながらゆっくり飲む



食べながら飲んで悪酔いや二日酔い防止



おすすめおつまみ例：タンパク質やビタミン類を多く含む物

◆アルコールの適量を守る

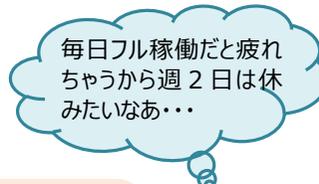
～1日のお酒の適量（純アルコール 20g 程度）～



飲み過ぎは肝臓の障害だけでなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。適量を守って飲みましょう。

◆自分の体を「大切に」飲む

お酒を飲むと肝臓に中性脂肪が蓄積されます。また、胃や消化管も傷みます。これらの臓器修復のためにも週2日程度休肝日を設けると良いです。自分の体を労りながら、飲めると良いですね。



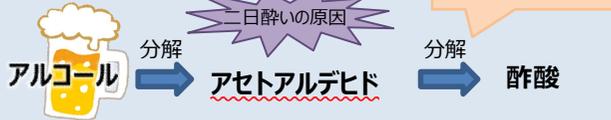
●こんな休肝日がおすすめ！●

週5日続けて飲んで2日休むより、2～3日飲んで1日休む方が肝臓への負担は少なくなります。



～アルコール耐性は人それぞれ～

肝臓でのアルコール分解の流れ



アルコールを分解する臓器は肝臓です。アルコールを分解していく過程で、有害なアセトアルデヒドが生じますが、これが二日酔いの原因となります。

日本人の約50%は...



アセトアルデヒド分解酵素の活性が弱い

- 少量のアルコールで悪酔いしやすい
- お酒に弱い体質

お酒に弱い人は自分の体質を認識し、体質に応じた飲み方をしましょう。

飲酒の場で、無理に他人にお酒を勧めないことも大切です。



飲み会後の食事のポイント

飲み会があるとつい食べ過ぎ、飲み過ぎになりやすいため、飲み会後の食事は体に負担がかからないメニューにするのが大切です。

飲み会の後はリセット食がおすすめ！



野菜スープ



おかゆ、雑炊



納豆、鶏肉、白身魚など



水分を多めに飲む

飲み会の前後は飲酒はお休みしましょう。



飲み会のメニューは脂っこい物や味付けの濃い物が多く、普段よりも多い量を食べることもあるので、消化に忙しく胃腸も疲れやすくなります。飲み会の後はできるだけ胃腸に負担のかからない、消化の良い食べ物を取りましょう。



リセット食には栄養バランスのとれたスマートミールのお弁当がおすすめ！



スマートミールのお弁当は、一食の中で主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり食塩の取り過ぎにも配慮しています。ぜひ、飲み会後のお食事に利用してみてください。



認証店は
こちら

旬の食材紹介

12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。

ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15~18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わってみてください。



タンパク質や野菜もとれる！

豆腐の居酒屋風サラダ

おつまみにおすすめ！

簡単5分でおいしいサラダが作れます◎！



クックパッドは
こちら

●材料（4人分）

レタスの葉 3枚（100g）
絹ごし豆腐 150g
かつおぶし（小分け） 1/2袋
桜エビ 大さじ1
きざみのり 大さじ1
白いりごま 大さじ1
ポン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1/2

●作り方

①レタスはよく洗い、ちぎって皿に盛り付けます。
②豆腐は一口大に切り、レタスの上に乘せます。きざみのり、かつおぶし、桜エビ、いりごまの順にのせ、ポン酢とごま油をかけて完成です。

一編集後記一 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今回載せた豆腐サラダですが、家にあった食材を適当に組み合わせでできたレシピです。簡単でおいしいので我が家の定番になり、かれこれ10年くらいは食べていますが、家族にも好評なレシピです。レタスを千切りの大根や水菜に変えてもおいしいです。普段の食卓の1品やおつまみにもぴったりなので、ぜひ食べてみて下さい♪野菜を増量するのもおすすめです。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp