

食育メール

毎月19日は食育の日

アルコールとの上手な付き合い方

飲酒する際は、お酒の量ではなくお酒に含まれる純アルコール量を意識することが大切です。



Q u i z

答えは裏のページにあります。

リスクのある飲酒量はA・Bどちらでしょうか？

1. ビール

(アルコール度数5%)

A



中瓶 1本500ml

B



缶350ml 2本

2. 缶チューハイ

(アルコール度数A: 5% B: 9%)

A



缶500ml 1本

B



缶350ml 1本

賢く飲むためのコツ

休肝日を大切に

アルコール代謝を行っている肝臓を休めるために休肝日を設けて肝臓を労りましょう。



週に2日取れるようにしましょう！

～アルコールの分解能力は人それぞれ～

少量の飲酒で
顔が赤くなる
動悸や吐き気など
体調の変化も

=

アルコールの
分解能力が弱い

お酒は食事と一緒に

食事と一緒にだとアルコールの吸収速度が抑えられ、お酒に酔いにくくなります。
また、飲酒前に食事を摂ることも1つの方法です。

和らぎ水も忘れずに！

和らぎ水とは、お酒の合間に飲む水や炭酸水のこと
で、アルコールをゆっくり
分解・吸収できることや
お酒を飲むペースを抑える
効果が期待できます。



◎無理をしない・させない

アルコールの分解能力が弱い人は体質を理解し、周りの雰囲気にならなず無理に飲まないこと、自分の体質に合った飲み方をするようにしましょう。
周りには無理に勧めないことが大切です。

～お勧めおつまみ～



牡蠣にはタウリンが豊富に含まれており肝臓の機能をサポートします。



クックパッドはこちら

牡蠣と豆腐のオイスターソース炒め

【材料】（4人分）

・牡蠣	300g
・片栗粉	大さじ2
・木綿豆腐	1丁
・長ねぎ	2本
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・ごま油	大さじ2

【A】

・料理酒	大さじ2
・オイスターソース	大さじ2
・醤油	小さじ1
・酢	小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに牡蠣と片栗粉(分量外大さじ1)を入れ、軽く混ぜ、黒っぽくなったら水を加え粉をしっかりと落とし水気を切る。再度牡蠣に、片栗粉大さじ2をまぶす。
- ②豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ500wで2分加熱し水気を切る。
- ③フライパンにごま油大さじ2を中火で熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが出たら、牡蠣を加え、火が通ったらAを加える。
- ④煮立ったら豆腐を加え、豆腐を崩しながら温まるまで煮る。

クイズの答え合わせ

★正解は・・・
1. B 2. Bです！！

1日あたり飲酒量(純アルコール量)20g程度以上の飲酒を続けることで、疾病を発症する可能性が上がる等の結果が報告されています。

〈参考：厚生労働省HP 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン〉

1のビールの純アルコール量

Aは20g Bは28g

2の缶チューハイの純アルコール量

Aは20g Bは25.2g

純アルコールはお酒に含まれるアルコールの量(g)です。

純アルコール20gの例



日本酒

アルコール度数：15%
量：180ml



焼酎

アルコール度数：25%
量：約110ml



ワイン

アルコール度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

アルコール度数：43%
量：約60ml



純アルコール量などが確認できます。

旬の野菜紹介 1月はたい菜漬け

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けて保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。三条では、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。直売所や小売店に地元の人が漬けたものが売られています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



おすすめレシピ



煮菜



UMAMI SANJO

素材やだしのうま味を

生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

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