

お酒と上手に付き合おう！

これから年末年始にかけて、宴会などでお酒を飲む機会が増える方もいると思います。

お酒は適量であれば、人との交流の潤滑油となったり、ストレス解消やリラクゼーション効果をもたらしてくれるでしょう。



しかし、飲み過ぎると心臓病や糖尿病、肥満などの原因となったり、余分な中性脂肪が肝臓にたまって、脂肪肝になったりします。そのまま多量の飲酒を続けるとアルコール性肝炎、肝硬変へと進んでしまいます。一般的に、1日3合のお酒を5年以上飲むと脂肪肝、5合のお酒を10年以上飲み続けると肝硬変になるといわれています。自分の「適量」を知って、上手な飲み方を身に付けることが大切です。

「適量」ってどれくらい？

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ違いますが、通常のアルコール代謝機能をもった日本人の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。

しかし、この量はあくまで目安であって、誰にでも当てはまるわけではありません。例えば、女性や高齢者の場合は、この半分ぐらいが適量です。

1日のお酒の適正量

～純アルコール量 約20g～

- 日本酒(15度).....1合(180ml)
- ビール(5度).....中ビン1本(500ml)
- ウイスキー(43度)...シングル2杯(60ml)
- 焼酎(35度).....ぐいのみ2杯弱(80ml)
- ワイン(12度).....グラス2杯弱(200ml)



「食べながら飲む」を心掛けよう

食べ物を食べずにお酒だけを飲むと、肝臓を痛めてしまいます。おつまみを食べながら飲むと、アルコールの吸収をゆっくりにし、肝臓などの内臓の負担を軽くすることができます。

ただし、アルコール自体のエネルギーが高いので、高脂肪・高エネルギーのおつまみは避けたいもの。枝豆、冷ややっこ、野菜の煮物や海藻サラダなど、たんぱく質やビタミン、食物繊維を豊富に含むおつまみをとるようにしましょう。

週2日は、休肝日をつくろう！

毎日お酒を飲んでいると、肝臓の休み暇がなく機能の低下を招くおそれがあります。

できれば、最低でも週に連続して2日は肝臓を休ませるようにしましょう。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

旬の白菜をたっぷり食べよう
白菜たっぷりサラダ

材料(4人分)

- 白菜.....250g
- ベーコン.....50g
- ちりめんじゃこ.....10g
- 柿の種あられ.....5g
- バターピーナツ.....5g
- サラダ油.....大さじ1
- しょう油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 酢.....大さじ3
- ごま油.....大さじ1/2

作り方

白菜は細切りにして5分間水につける。ざるにあげて水気をきる。
ベーコンは細切り、あられとバターピーナツをビニール袋に入れていただく。
ドレッシングを作る。
熱したフライパンにサラダ油を入れ、ベーコンを入れて弱火でいためる。カリカリになってきたら、ちりめんじゃこを入れていたため、ドレッシングの中に入れる。
器に白菜を盛り、をかけ、あられとバターピーナツを散らす。

栄養価(1人分) エネルギー115kcal/タンパク質3.9g/脂質7.3g/カルシウム43mg/鉄0.4mg/ビタミンC16mg/食物繊維0.9g/塩分1.1g

