

栄養だよい

アルコールと上手く付き合みましょう

師走に入り、今年も残りわずかとなりました。かぜなどを引かずに元気で良い年を迎えたいですね。12月は、クリスマス、忘年会とイベントがたくさんあり、お酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか？ 今月はお酒の適正量について紹介します。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適切な飲酒」というのは1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

★純アルコール 20～25g 程度の目安★

ビール 日本酒 焼酎 ウイスキー ワイン 酎ハイ



中びん1本
500ml
アルコール度数
5度



1合
180ml
アルコール度数
15度



0.6合
約110ml
アルコール度数
25度



ダブル1杯
60ml
アルコール度数
43度



1/4本
約180ml
アルコール度数
14度



1.5缶
約520ml
アルコール度数
5度

- バランスのとれたおつまみと一緒に、会話を楽しみながら、適正量を守って飲みましょう。
- 週に2日は休肝日を設けて、肝臓を休ませてあげましょう。



黒豆



材料 4人分
黒豆・・・40g
砂糖・・・25g
塩・・・0.2g
水・・・160cc
さびくぎ

- ① 鍋に砂糖、塩、濃口醤油、水、さびくぎを入れ沸騰させる。この中に黒豆を入れすぐに火を止め、さらし布でおおい一晩置く。
- ② 翌日、弱火でアクを取りながら、黒豆が軟らかくなるまで煮る。

★黒豆について★



【おせち料理の定番】

1年中「まめ（まじめ）」に働き「まめ（健康的）」に暮らせるようにと願いを込めたもの。

【黒豆の効果】

黒豆の栄養成分や効果で優れているのは、やはり黒色の元、**アントシアニン**の効能。

アントシアニンはポリフェノールの一種で、**活性酸素を抑える抗酸化作用によって血管を強くしたり、血液をサラサラにする作用**や目の網膜の再生作用によって**眼精疲労や視力回復効果**が有名です。それ以外にも善玉ホルモン「アディポネクチン」の分泌を活発にしてインスリンの働きを正常化する作用や抗炎症作用なども期待されています。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

