

栄養だより

飲酒のカロリーについて

2016年
12月

さめき市民病院
栄養管理科発行

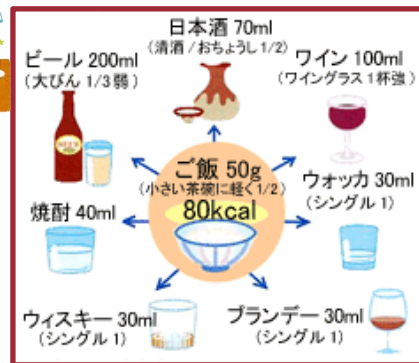


飲み会や食事会の多い季節となりました。今日くらいは…と羽目を外して、飲み過ぎ・食べ過ぎてはいませんか？飲酒について、考えてみましょう！

お酒・おつまみは意外に高カロリー



焼き鳥、唐揚げ、枝豆、雑炊…



合計 1900kcal = 1日分の食事と同じカロリーです！

飲酒をすると、食欲が増えて食べ過ぎてしまいます。そうすると、エネルギー摂取量が多くなりますが、アルコールは、肝臓からブドウ糖が放出されるのを抑制するため、飲酒後も、かえってお腹が空きます。シメにラーメンやデザートが食べられてしまう原因ですね。おつまみは、魚や豆腐、野菜を中心に低カロリーの物を選び、シメの食事量も量を控えましょう。

最後に、飲酒をしたら絶対に車を運転しないこと！皆さんの意識が大切です。

11月の行事

14日は、世界糖尿病デーでした。当院は、14～20日まで、ブルーにライトアップし、糖尿病啓発を行いました。点灯式には、さめき市マスコットキャラクター・さっきーちゃんが訪れました。

糖尿病に関心を持ち、医療機関の受診や予防に努めましょう。ぜひ、生活習慣改善のきっかけにしてください。



今月のレシピ

ミネストローネ



材料(4人分)

ベーコン	20g
じゃがいも	100g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
セロリー	32g
にんにく	2g
オリーブ油	8g
水 200g、コンソメ	5g
塩 2.4g、砂糖	5g
トマトの水煮缶	100g

- ①野菜、ベーコンは5mm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルでにんにくを炒める。
- ③野菜とベーコンを入れて炒める。
- ④水と調味料を入れ、10分煮る。
- ⑤トマト缶を入れて沸騰させ、弱火で5分煮る。
- ⑥野菜に火が通り、すこしとろみが出てきたら、味を調節し、器に盛りつける。

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。

