

## アルコールの適量を知りましょう!

気温の上昇とともに、ビールが美味しい季節がやってきました。適量のお酒は、昔から百薬の長と言われますが、飲み過ぎは体に悪影響を及ぼします。適量を心がけ、アルコールと上手にお付き合いをしていきましょう。

※吹き出し内は、純アルコール量



## 休肝日

お休み  
大事!

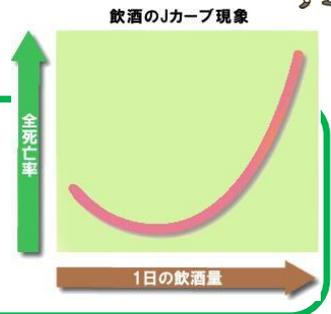


参考：女子栄養大学「五訂増補食品成分表」

胃に食べ物が入っていると、アルコールの吸収が緩やかになり、肝臓の負担が少なくなります。お酒のみの飲酒は控え、休肝日を週に2日は設けましょう。

多量飲酒(純アルコール 1日 60g 以上)を続けると、**脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道癌などのリスクを高めます。純アルコールは、1日 20g が適量です。**

$$\text{お酒の全量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$



## 飲酒運転は絶対しない!

飲酒運転による悲惨な交通事故のニュースが数多く報道されています。香川県は、人口 10 万人当たりの死者数が全国ワースト 10 位以内を推移しています。

飲酒運転の場合、そうでない場合に比べ、死亡事故につながる確率は、約 8 倍も高くなります。運転に必要な危険を回避する判断能力や運動能力は、お酒に強い、弱いには関係がありません。

お酒に強いという理由での飲酒運転は、危険なのでやめましょう。



参考：香川県ホームページ

## 当院の 人気レシピ

### とうがんの煮付 材料 4人分



一人分の栄養量  
エネルギー 41 kcal  
たんぱく質 2.2g

とうがん	280g
煮だし汁	200g
砂糖	8g
みりん	18g
薄口醤油	12g
煮だし汁	120g
かに缶	40g
オクラ	12g
片栗粉	2g
水	2g

- ①とうがんは、中のわたを取り除き、皮を剥いて、4cm 角に切り、下茹でする。
- ②かに缶は、水気を切り、ほぐす。
- ③オクラは、茹でて、小口切りにする。
- ④鍋にとうがん、煮出し汁、砂糖、みりん、薄口醤油を入れ、落とし蓋をし、中火で加熱する。
- ⑤沸騰したら弱火にし、とうがんが透き通るまで煮含める。
- ⑥煮汁からとうがんを取り出し、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦⑥の煮汁に、かに缶を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に、とうがんとオクラを盛り付け、⑦をかける。

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。