



えいようだより

第8号

2007年12月号

栄養管理科発行

さぬき市民病院



肝臓にやさしいお酒の飲み方について

師走になり、なにかとあわただしいこの季節、宴会などお酒を飲む機会が多くなりますが、飲み過ぎていませんか？

アルコールは肝臓で分解されます。お酒を飲み過ぎると、それだけ肝臓に負担をかけてしまいます。では上手に飲むために何に気をつけたらよいのでしょうか。

ポイント

15度以上ある強いお酒はストレートでは飲まない
なるべく薄めることで肝臓の負担が軽減されます。

飲むときはおつまみと一緒に

お酒は“食べながら飲むとよい”とよく言われますが、その理由は胃を荒らすことが少なく、またアルコールの吸収もゆっくりと進むからです。食べながら飲むことは、**飲み過ぎ**の予防にもなります。

休肝日を

週に2日は休肝日として**お酒を飲まない日**を作りましょう。



今月の行事食

12月23日
天皇誕生日

12月24日
クリスマス

12月31日
大晦日

年越しそばを食べるいわれは？



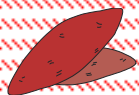
1年の締めくくりに食べる年越しそば。「人生はそばのように細く長く生きるという意味で食べる」という説はよく聞きますがなぜそばでないかためなのでしょう？

年越しそばの風習が広まったのは、江戸時代中頃。実はいろいろの説があります。そばが切れやすいことから、1年の苦労を切り捨てようとして食べるとか、そばは風雨でうたれても日に当たるとすぐに立ち直る植物なのでそれにあやかってという説も・・・。

当院の人気メニュー

スイートポテト

材料(4人分)



さつまいも	240g
砂糖	20g
バター	20g
牛乳	16g
卵黄	12g
アルミケース	4個

つくりかた

さつまいもは、1cm厚さの輪切りにし、皮を厚くむき水にさらしておく。(約30分)

鍋にさつまいもがかぶるくらいの水を入れ、火にかけ竹串がスーッと通るくらいまで茹で、熱いうちに裏ごしする。

鍋に と砂糖・牛乳・バターを入れ弱火にかけ、焦がさないように木しゃもじで練り上げる。

アルミケースに入れ、形を整え表面に卵黄を塗り170度のオーブンで焼き色が付くまで焼く。

1人分栄養価

エネルギー143kcal たんぱく質 1.3g

脂質 5.2g 塩分 0.1g

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

