

がん予防のための12か条 お酒はほとほとに

夏はビールがおいしい時期ですが、WHO（世界保健機関）の評価【2007】では、**飲酒は、口腔・咽頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳がんの原因になると**されています。

あなたの健康を守る十二の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 少量の飲酒で顔の赤くなる体質の方も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を



適量のお酒とは…



ビールは
中瓶1本



日本酒は一合



チューハイは
350ml 1本

厚生労働省 e-ヘルスネットから抜粋

行事食

7月22日の土用の丑の日には、静岡県浜松産のうなぎを提供しました。
8月14日のお盆には、そうめんと一緒におだんごを提供します。

土用の
丑の日



お盆



今月の
レシピ

●作り方●

- ① 胡瓜は、すりこぎで形がくずれないようにたたいて、乱切りにする。
- ② 生姜はすって、汁を絞っておく。
- ③ 砂糖、濃口醤油、ごま油、②の生姜の絞り汁を合わせたところに、①の胡瓜としらす干しを加えて和え、一晚漬けこむ。
- ④ 皿に盛ってできあがり！

生姜の風味でさっぱりと食べられますよ！

たたき胡瓜
の中華和え



(4人分)	
胡瓜	40g
しらす干し	3g
生姜	2g
砂糖	1g
濃口醤油	3g
ごま油	0.5g

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。

