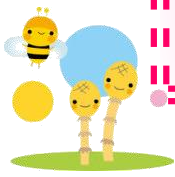


2021年

4月



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

アルコールの上手な付き合い方

「百薬の長」と言われるお酒ですが、いくら飲んでもいいというわけではありません。適量を知り、お酒との付き合い方をもう一度見直してみませんか。

「節度ある適度な飲酒」はアルコールで1日20g程度とされています。

アルコール20gの目安(どれか1つ)



ビール中瓶
1本 500ml



日本酒 1合弱
160ml



ワイン グラス
2杯 200ml



ウイスキー
60ml



焼酎 25度
100ml

アルコールと体重増加について

- アルコール飲料には、**食欲を増進する働き**があり、つまみに油を使った料理や、スナック菓子などをとりすぎると太る原因になります。
- アルコール飲料には、**脂肪の代謝を抑制する働き**もあり、飲酒量が増えると**体脂肪が減り**にくくなります。



お酒のつまみについて

アルコール飲料だけでは体に必要な栄養素をまかなうことはできません。**お酒を飲むときも、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物をバランスよくとり**ましょう。



日本栄養士会 健康増進のしおり 2011-3 引用

今月のレシピ

タコのマリネ

(4人前)



茹でたこ	120g	酢	12g
トマト	80g	オリーブ油	20g
たまねぎ	40g	塩	0.8g
レモン	28g	こしょう	0.4g
		濃口醤油	4g

- ① 茹でたこは薄くスライスする。
- ② たまねぎは薄くスライスし、流水にさらして辛味をとっておく。
- ③ トマトは湯むきし、皮と種を除き、1cm角に切る。
- ④ レモンは一房ずつ皮をむき、実だけをとり小さく刻む。
- ⑤ Aの調味料を合わせて泡だて器などでよくかき混ぜ、マリネドレッシングをつくる。
- ⑥ 下処理した茹でたこ、たまねぎ、トマト、レモンに⑤のマリネドレッシングを和える。

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。

