



お酒は適量を守りましょう!!

お酒は適量を楽しんで飲めば「百薬の長」。しかし、飲みすぎると肥満や肝障害など様々な病気を引き起こしますので、節度ある飲酒を心がけましょう。

また、お酒の適量には個人差もあることから、自分の体質を知ることが大切です。

楽しくお酒を飲むには・・・

★1日の適量の目安を知りましょう。

- ・日本酒：1合(180ml)
- ・ビール：中ビン1本(500ml)
- ・ウイスキー：ダブル1杯(60ml)
- ・焼酎：0.5合(90ml)



★食事をしながらゆっくり飲みましょう。

(血中アルコール濃度が急激に上昇するのを防ぎます。)

★塩分・脂っこい食べ物の摂りすぎに気をつけましょう。

(枝豆・豆腐等の大豆製品や野菜など、良質なたんぱく質やビタミンの豊富な食べ物を摂りましょう。)

★週に2日は休肝日を設けましょう。

(アルコールはほとんどが肝臓で分解されます。酷使すると障害が出てきます。)

肝臓は沈黙の臓器。障害がかなり進行しないと自覚症状として現れません。早期発見が大切ですので、年に1度は定期健診を受けましょう!!

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

さっぱりした梅ようかんです。梅の花の季節を先取りしてみませんか。



【簡単黒豆煮】

栄養素量(1人分)

エネルギー…164kcal たんぱく質…9.1g 脂質…4.8g 塩分…0.4g

【梅ようかん】

栄養素量(1人分)

エネルギー…72kcal たんぱく質…3.3g 脂質…0.2g 塩分…0.1g

簡単黒豆煮と梅ようかん

材料

【黒豆】(12人分)

- 黒豆……………300g
- 水……………8カップ
- 砂糖……………180g
- A (しょう油……………大さじ2
- 重曹……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ2/3)

【梅ようかん】(30cm×15cmの流し缶1/2量)

- 梅干し……………8個
- 粉寒天……………1袋(4g)
- 水……………550cc
- 砂糖……………60g
- 白あん……………400g

簡単黒豆煮の作り方

- ① 豆は洗ってザルにあげ、Aの調味料を混ぜた中に一晚つける。
- ② そのまま火にかけて、煮立ったあくをすくい、鍋の表面が静かに沸騰を保つくらいに火を弱めて、落し蓋をして5～6時間煮る。豆に絶えず煮汁がかぶるように、煮汁が少なくなったら豆ぎりぎりの線まで水を足す。煮えたらそのまま置き、味をふくませる。

梅ようかんの作り方

- ① 梅干しは多めの水で2回位ゆでこぼし、煮立ったら火を止めてそのまま一晚おいて塩だしする。
- ② 鍋に粉寒天・水・砂糖を入れて煮とかし、火からおろして①の梅干しを裏ごしして加え、よく混ぜる。色が薄いようなら食紅を少量の水で溶いて加える。
- ③ ②の中に白あんを入れてよく混ぜて、水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固める。