



えいようだより 12月号

第77号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 年末年始、アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう！



厚生労働省の指針「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒のため、**1日当たり純アルコールで約20g(女性は男性より少ない量が適当である)**としています。

日本の男性対象の研究や欧米人を対象とした研究を集積した結果で、1日当たり純アルコール10～19g、女性では9gまでで最も死亡率が低く、増加するに従い死亡率が上昇すると示されています。また、65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当であることも推奨されています。

1日の適正量(純アルコール20g)の目安

お酒の種類	度数	純アルコール量
ビール500ml	5%	20g
清酒1合(180ml)	15%	22g
焼酎半合(90ml)	25%	18g
ワイン1杯半(180ml)	12%	17g

アルコールはほとんどが肝臓で代謝されており、飲みすぎは肝臓への負担が大きくなります。アルコール性肝障害の最初の段階が、中性脂肪(TG)増加による**脂肪肝**ですが、この時点で**禁酒すれば2～4週間で改善**すると言われています。



また、1週間当たりの飲酒量が同量であれば、**休肝日を設けた方が全死亡率への影響が少ない**ことも報告されています。



お酒を飲む機会が増える年末年始、適量を目安にして、飲み過ぎに注意しましょう！



今月のレシピ ～春菊のお浸し～

〈材料〉	春菊	50g(1/4束)	かつおだし	50cc
(1人分)	かつお節	お好みで	醤油	2.5ml(小さじ1/2杯)
			みりん	2.5ml(小さじ1/2杯)

今が旬♪



《作り方》

- ①春菊を水洗いする。
- ②沸騰した湯で1～2分ゆで、冷水に入れて冷やす。
- ③水気をしっかり絞り、3cm幅に切る。
- ④かつおだしに醤油とみりんを混ぜて、火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ⑤粗熱をとった④を③にかけて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥だしが染み込んだら、かつお節をかけて完成。



1人分 エネルギー:20kcal たんぱく質:1.6g 脂質:0.2g 塩分:0.5g



★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★