



えいようだより 6月号

第23号

発行 平成26年
県立総合病院
栄養管理室

特集 適度な飲酒ってどのくらい?



昔から「酒は百薬の長」と言われ、適度な飲酒は、ストレス解消、善玉コレステロール (HDLコレステロール) を増加する効果があるといわれています。では、その適量をご紹介します。

適量 『アルコール量で1日20g』

なぜ1日20gなのか?

1日当たりアルコール量が男性10-19g、女性9gまでが最も死亡率が低く、飲酒量の増加に伴い死亡率が増加しているという統計に基づいています。女性は上記適量の半分程度までがいいでしょう。

目安量		ml
ビール	中ビン1本	500
日本酒	1合弱	160
焼酎	1/2合弱	70
ワイン	グラス2杯	200
ウイスキー	ダブル1杯	60

実はアルコールは、『1g = 7kcal』と高エネルギーです。栄養素を含まないため、速やかに消費されるといわれていますが、アルコールが体内に残っている間は、その他のエネルギーは蓄積されます。肝臓を休めるため、**週2回連続した休肝日**をとりましょう!!

★ 疾患によっては、禁酒が必要な場合もありますので、主治医にご相談ください。

おすすめおつまみ

 枝豆・豆腐等の大豆製品

 魚

 乳製品

 野菜

 果物等

肝機能を助ける **高たんぱく質、低脂肪 高ビタミンのもの** を選ぶとよいです。

★ 揚げ物等、油の多い料理は控えましょう!

今月のおすすめレシピ ～チキンガランデン～

材料 (4人分)

鶏胸肉 200g (1枚)
 鶏ひき肉 60g
 人参 20g
 玉葱 40g
 いんげん 2本
 卵 1/2個
 塩 3g
 こしょう 少々
 パン粉 5g
 小麦粉 適量



(付け合わせ)
 コーン 40g オクラ4本
 バター 10g
 (ソース)
 中濃ソース 大さじ2
 ケチャップ 大さじ2

<作りかた> 見た目も鮮やかな西洋料理です★

- ① 玉葱・人参・いんげんを小さな角状に切り、電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ② 鶏ひき肉、卵、①の野菜をよく混ぜ、塩こしょうで味付けをし、パン粉で生地の硬さを調整する。
- ③ 鶏胸肉を観音開きにし薄く広げ、クッキングシートにのせる。
- ④ 鶏胸肉に小麦粉をふるい、②の生地をのせ、クッキングシートでしっかり巻く。
- ⑤ オープン機能で200℃、30分焼く。
- ⑥ オクラをゆで、コーンとバターで炒める。(付け合わせ)
- ⑦ 鶏肉を食べやすい大きさにカットし、皿に盛り付けソースをかける。付け合わせを添えて完成。

♪ ちょっとひと工夫

♪ ひき肉にカレー粉を加えてみても美味しいですよ

1人前 エネルギー：185kcal 蛋白質：15.4g 脂質：8.9g 炭水化物：9.9g 塩分：1.3g

★ 「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★