

お酒の適量ってどのくらい？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省は、平成25年から開始された「健康日本21（第二次）」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日当たりの純アルコール摂取量が**男性で40g以上、女性で20g以上**と定義しています。

純アルコール20gに相当する酒量



通常、純アルコール量は、グラム(g)で表わされ、以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)

正しいお酒の飲み方

- ① すきっ腹で飲まない
- ② ゆっくりと食事と一緒に
- ③ 休肝日を作る

毎日お酒を飲むと肝臓に負担をかけてしまうため、**週2日程度肝臓を休ませる日**を設けましょう。

- ④ 強いお酒は薄めて飲む

お酒と一緒に楽しみたい食べ物

肝臓に負担をかける脂っこいものは、中性脂肪を増やす原因にもなります。また、血圧を上げる塩分の強いものはなるべく避けて、たんぱく質を多く含んだ肉や魚、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ野菜や穀物、果物などをバランス良く摂るように心がけましょう。

【例】枝豆、サラダ、豆腐、しらすおろし、あさりの酒蒸し、刺身、卵焼き、焼き鳥、チーズ等

肝臓は『沈黙の臓器』とよばれ、何か異常があった際でも症状が出にくいいため、健診に行くなど早期発見を心掛けることが大切です。また、お酒を飲みすぎると検査値のγ-GTPという肝臓の値が高くなります。その際はお酒を控えるようにしましょう。

栄養士と作るやさしい料理教室 TAKACHU KITCHEN



5月のレシピ (1人前)

ごはん
チキン南蛮
なすのみそ炒め
もずくスープ
オレンジのクラッシュゼリー

一人前あたり

エネルギー 617kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 21.1g
炭水化物 81.6g
食塩相当量 2.0g



チキン南蛮

鶏もも肉 (皮なし)	80g
酒	3g
塩こしょう	適量
溶き卵	適量
片栗粉	5g
油	3g
こいくちしょうゆ	3g
レモン汁	1g
酢	1g
砂糖	2g
卵	15g
玉ねぎ	15g
マヨネーズ	5g
パセリ	0.3g
酢	0.5g
塩こしょう	適量
砂糖	0.2g
トマト	30g
サニーレタス	25g

- ①ゆで卵を作り、粗目のみじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
その後、水気を除き、Bと①を混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- ③鶏もも肉に酒・塩こしょうをふり、片栗粉をまぶしたら溶き卵にくぐらせます。
- ④油をひいたフライパンを熱し、鶏もも肉をこんがりするまで焼いたら、裏返し、ふたをして火が通るまで焼く。
- ⑤別のフライパンでAを熱し、④の鶏肉を煮絡める。
- ⑥トマトは洗ってくし切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦皿にサニーレタス、トマト、鶏肉を盛り、上からタルタルソースをかけて出来上がり

なすのみそ炒め

なす	40g
玉ねぎ	20g
ピーマン	15g
ごま油	1.0g
みそ	3.5g
砂糖	2.5g
こいくちしょうゆ	2g
水	20g

- ①なすは乱切りにして、水につけておく。
- ②ピーマン・玉ねぎも乱切りにする。
- ③ごま油を入れて熱したフライパンになす・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒める。
- ④みそ・佐藤・しょうゆ・水を加え、しんなり味がなじむまで炒める。

もずくスープ

もずく	20g
オクラ	4g
水	120g
鶏ガラスープの素	1g
こいくちしょうゆ	2g
しょうが	0.4g
いりごま	0.5g

- ①オクラは塩（分量外）で表面をこすり、水洗いする。約0.5mm幅に切る。
- ②もずくはぶつ切りにしておく。
- ③鍋に水を沸騰させ、オクラ・もずくを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④しょうが・鶏がらスープの素・こいくちしょうゆ・いりごまを加えて、さらにひと煮立ちさせて出来上がり。

オレンジのクラッシュゼリー

オレンジ	75g
炭酸水	50g
はちみつ	2.5g
ゼラチン	1.5g
湯	7g

- ①オレンジの1/3量の皮と薄皮をむいて果肉をとり、小さく刻んでおく。
- ②残りのみかんは果汁を搾ってボウルに入れ、①の果肉と炭酸水・はちみつを加える。
- ③お湯でゼラチンを溶かして②に混ぜ合わせ、ボウルにラップをして冷蔵庫で冷やし固める。（1～2時間程度）
- ④固まったら、泡だて器でかき混ぜてゼリーを砕き、器に盛って完成。

