



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

12月から1月にかけてお酒を飲む機会が多いこの時期は、食生活が乱れ体調を崩しやすくなります。お酒との付き合い方についてお伝えします。

体にやさしいお酒の飲み方

その1. 飲む前に

空腹で飲まない

空っぽの胃にアルコールが急に入ると胃に負担がかかります。飲み会に向かう前に、何か口にしましょう。胃に食べ物が入っていると、悪酔いも防げます！

乳製品で胃を守る

乳製品や牛乳の脂肪分が胃に膜をはって、アルコールの吸収をゆるやかにしてくれます。飲み会前に牛乳や乳製品をとって胃を守りましょう。おつまみにはチーズがおすすめです！

その2. 飲む時

飲酒をすると、アルコールを代謝する肝臓は大きな負担がかかります。肝臓をいたわる食事の基本は、**十分なたんぱく質とビタミン類を一緒にとる**ことです

たんぱく質たっぷりおつまみ



魚介、大豆製品、肉、卵のおつまみがおすすめ。揚げ物やこってりした料理は控えめに。

ビタミン類たっぷりおつまみ



ビタミン類が豊富な野菜、海藻、きのこなどの料理は2品以上とりましょう。

肝臓にやさしい組み合わせに

水分を一緒にとる

お酒を飲むとアルコールの利尿作用で脱水症状を起こしやすくなります。また、アルコールの分解にも**水分**が必要です。

その3. 最後のしめは..

果物をとる

果糖やビタミンCがアルコール分解に役立ちます。なかでも、ビタミンCとクエン酸を含む**かんきつ系の果物**や**果汁100%ジュース**がおすすめです。

無理や飲みすぎは禁物。休肝日を設け楽しく飲みましょう。

カムカムおつまみ

お肉と野菜を
一緒に食べよう！

シャキシャキれんこん肉みそ炒め

～H29 年度受賞作品～



野菜 1人分

70g



【1人分の栄養価】

エネルギー	222kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.5g
炭水化物	46.6g
食塩相当量	0.5g

《材料》 4人分

豚肩ロース肉	240g	
A	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
れんこん	240g	
いんげん	40g	
油	小さじ1	
B	砂糖	大さじ1/2
	みそ	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
白ごま	小さじ1/2	

《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさ（3cm程度）に切り、Aで下味をつける。
- ② いんげんは熱湯で茹で、3cm程度に切る。
- ③ れんこんは5mm幅程度の半月切りにし、酢水につけたらザルにあげておく。
- ④ フライパンに油を入れ、れんこんを炒め、火が通ったら（半透明色に変わった時）いったん取り出す。
- ⑤ 続いて豚肉を焼き、火が通ったらBの調味料を入れ、②のいんげん・④のれんこんを加えて炒める。
- ⑥ 器に盛り、白ごまをふりかける。

さきいかを使った
ヘルシーおつまみ♪

噛みかみサラダ

～H27 年度受賞作品～



野菜 1人分

75g



【1人分の栄養価】

エネルギー	94kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.7g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	0.4g

《材料》 4人分

ごぼう	1本
にんじん	1/2本
さきいか	20g
マヨネーズ	大さじ2

《作り方》

- ① ごぼうは大きめのさがきにする。
- ② にんじんは太めの千切りにする。
- ③ ごぼうとにんじんを茹でる。
- ④ さきいかを細くさく。
- ⑤ すべてを混ぜてマヨネーズで和え、盛り付ける。