

アルコールの適量を知っていますか？

アルコールは、少量であれば気持ちをリラックスさせるなどの作用もありますが、過度な飲酒を続けることで健康に悪影響を及ぼします。

◆お酒の適量を守る◆

節度のある適度な飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えます。節度のある適度な飲酒量は 1日平均純アルコール 20g程度です。

【純アルコール 20gの目安】 *カッコ内はアルコール度数

					
ビール(5%) 500ml	日本酒(15%) 180ml	ワイン(12%) 200ml	チューハイ(7%) 350ml	焼酎(25%) 100ml	ウイスキー(43%) 60ml

◆空腹で飲まず、食事と一緒にゆっくりと◆

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急激に上がり悪酔いしたり、急性アルコール中毒を引き起こします。また、アルコール度数の強いお酒は胃の粘膜にダメージを与えてしまいます。お酒はおいしい食事とともに飲むことを習慣づけ、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

おつまみ選びのコツは…

たんぱく質を含んだメニューを選ぶ

たんぱく質は、肝臓の働きを促進し、アルコール代謝酵素の活性を高めます。



野菜たっぷりのメニューを選ぶ

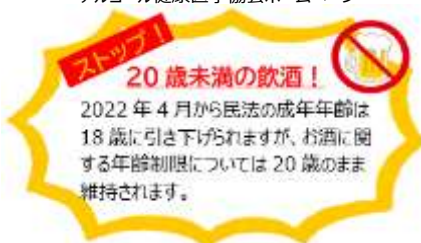
野菜には、アルコールによって失われやすいミネラルやビタミンが豊富に含まれています。



参考) 札幌市保健所「お酒を飲むときの虎の巻」
アルコール健康医学協会ホームページ

◆週に2日は休肝日を◆

適量であっても毎日飲酒をすると肝臓に負担をかけます。週に2日は肝臓をアルコールから開放してあげましょう。そうすることで依存も予防できます。



タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター「タッピー」

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

- ◆「本日の献立」◆
- ・ポークハヤシライス
 - ・コールスローサラダ
 - ・スイートパンプキン

「本日の栄養価」	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	638kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比*	28.9%	25 %程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g 程度
野菜の量	205 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
ポークハヤシライス	503	17.8	13.7	5.4	2.4	105
コールスローサラダ	37	0.7	1.7	1.1	0.3	50
スイートパンプキン	98	1.4	5.1	1.8	0.1	50
合計	638	19.9	20.5	8.3	2.8	205

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-23-175
R5-2-112

【主食・主菜】ポークハヤシライス

【材料(2人分)】

ごはん	320g
豚もも肉	100g
たまねぎ	60g
ぶなしめじ	30g
ごぼう	20g
たけのこ水煮(細切り)	40g
トマト	70g
パプリカ(赤)	10g
パプリカ(黄)	10g
バター	小さじ4
食塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	小さじ4
水	大さじ2
トマトケチャップ	小さじ4
中濃ソース	小さじ4
デミグラスソース	100g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、ごぼうは細切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。トマトはざく切りにする。パプリカは角切りにして茹でておく。
- ② 鍋にバターを熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、塩・こしょうで味をつける。
- ③ ②にたまねぎ、たけのこ、ごぼうを加えて炒める。
- ④ さらにしめじを入れてさっと炒め、赤ワインと水、デミグラスソースを入れて煮立たせる。
- ⑤ トマトを加え、潰しながら10分程煮詰めて、トマトソース、中濃ソースを加える。
- ⑥ お皿にごはんを盛り、ルウをかけ、パプリカを飾る。

★「調理酒」・「清酒」の違いは？

調理酒と清酒の一番の違いは、塩が添加されているかどうかにあります。清酒は、米と米こうじからできていて、塩分は含まれていません。一方、料理酒は、米・米こうじ・食塩などを主原料とした、料理に特化した「醸造調味料」。調味料として扱われるため、酒税法の対象外となります。

★レシピの「酒」はどちらを使うのがいいの？

レシピで「酒」と書かれている場合は、「清酒」を示していることが多いです。「清酒」の代わりに「調理酒」を使う場合は、味付けの塩分を控えるようにしましょう。

【副菜】コールスローサラダ

【材料(2人分)】

キャベツ	60g
にんじん	10g
ホールコーン缶	30g
穀物酢	小さじ1
油	小さじ1弱
A 砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
からし	少々

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、さっとゆでてザルにとり、しっかりと水気をきっておく。
- ② Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①、ホールコーン、ドレッシングを加えて和える。

【デザート】スイートパンプキン

【材料(2人分)】

かぼちゃ	100g
砂糖	大さじ1弱
バター	大さじ1弱
牛乳	小さじ1
卵黄	適量
(アルミカップ)	2個

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を除き、乱切りにしてゆで、熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖、バター、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を2等分し、形を整えてアルミカップに入れ、溶いた卵黄を表面に塗る。
- ④ 温めたトースターやオーブン等に入れ、表面に軽く焦げ目がつく程度まで焼く。

東区まるごと健康宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
1月10日(水)の予定です！

