

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.59

特集：アルコールについて

今月のおすすめレシピ：豆腐の小松菜と
かにかまあんかけ



Smile
えがおの保険薬局

トピックス アルコールについて



アルコールは肝臓でアルコールを分解する酵素によってアセトアルデヒドになり、さらに酢酸に分解され最終的には水と二酸化炭素になります。お酒を飲みすぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮が現れるのはアセトアルデヒドが原因です。
飲むなら楽しくお酒を飲みたいですね。そこでアルコールの適正量やお酒を飲む際の注意点などをご紹介します。

推奨される飲酒量

節度ある適切な飲酒量は純アルコールに換算して1日
20gとされています。



お酒の種類	アルコール度数	純アルコール20gに相当する酒の量
ビール	5%	ロング缶1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	0.6合(110ml)
ウイスキー・ブランデー	43%	ダブル(60ml)
ワイン	14%	1杯(180ml)
缶チューハイ	7%	1缶(350ml)

意外に高いお酒のカロリー

ここにも注目

日本酒1合で240kcalとごはん軽く1杯分と同程度です。お酒を飲むときはカロリーも気にしてみましょう。

ごはん軽く
1杯



ビール
500ml



日本酒
1合



ワイングラス
2杯



お酒のおつまみとしておすすめ食品をご紹介します
おすすめ食品

◆サザエ ホタテ貝 あさり マグロの血合い部分
タウリンが豊富で肝臓の解毒作用を高め、肝臓を守ります

◆豆腐 チーズ 鮭
肝機能を高める良質なたんぱく質が豊富です。

◆枝豆 落花生 エンドウ豆
アルコールを分解するときに必要なビタミンB1が豊富です。



控えた方がよい食品

◆揚げ物などの高脂肪の食品
肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の合成を進める酵素が発生します。高脂肪食品の摂りすぎは脂肪の合成が進むことになるのでひかえましょう。



その他飲酒時注意点

- ★アルコールは脱水作用がある為水分補給にはなりません。
- ★飲酒中、飲酒後の入浴・サウナは血圧を上昇させます。
アルコールが抜けてから入浴等を！



週2回は休肝日を！

アルコールは主に睡眠中に肝臓で分解されます。体重60kgの人が6～8時間の睡眠中に分解できる量は日本酒だと2合以内です。毎日飲酒が続いたり、睡眠時間が短くなると肝臓はアルコールを分解しきれなくなり、肝機能障害を引き起こす原因となります。

あんかけで体もぽかぽか♪

今月のおすすめレシピ

豆腐の小松菜とかにかまあんかけ

☆良質なたんぱく質が摂取できる絹ごし豆腐とビタミン・カルシウムが豊富な小松菜のメニューをどうぞ♪



材料 【2人分】
絹ごし豆腐 300g
小松菜 50g
かにかま 5本
水 300ml

◆顆粒和風だし 小さじ1
◆料理酒 小さじ2
◆しょうゆ 小さじ2
◆みりん 小さじ1

水溶き片栗粉 大さじ2
(片栗粉と水を1:1で溶かす)

水溶き片栗粉は調整しながら加えてください。
お好みで黒コショウやおろししょうがを加えても

作り方

- 準備 小松菜は根元を切り落とし2cm幅に切る
かにかまは手で割いておく
絹ごし豆腐は一口大に切る
- ①鍋に水を入れて中火で煮立たせて、◆、小松菜、かにかまを入れてひと煮たちさせる
 - ②小松菜がしんなりしてきたら水溶き片栗粉を回しいれ、とろみがつくまで混ぜる
 - ③耐熱容器にキッチンペーパーをしき豆腐をのせてラップをかけ600Wのレンジで2分加熱する
 - ④豆腐が温まったら、キッチンペーパーをはずし②を上にかける

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡