

栄養だより

1月

さめき市民病院
栄養管理科発行

お正月 アルコールのとりすぎには注意しましょう

肝臓は**沈黙の臓器**と呼ばれ、飲酒習慣のある人は気づかないうちに弱っていることもあります。お酒は適量を守り、節度ある飲酒習慣にしましょう。

節度ある適切な飲酒＝純アルコール 1日平均 20g程度

食事といっしょに
適量を楽しむことが一番



ビール
中瓶1本



日本酒
1合



酎ハイ(7%)
350ml 1本



ウイスキー
1杯60ml

カロリーが控えめでおすすめです

- ・冷奴や枝豆
- ・お刺身や脂身の少ないお肉
- ・ゆで・蒸し野菜



<アルコールの依存性>

「酒は百薬の長」と言われる一方で依存性のある嗜好品でもあります。習慣的に飲酒を続けると同じ量の飲酒でもあまり酔わなくなり、「酔い」を求めて徐々に酒量が増加していきます。アルコールの過剰摂取は、肝臓以外にも膵臓、脳・神経などさまざまな臓器に悪影響を及ぼします。アルコールの分解力は人によっても、その日の体調によっても異なります。自分のペースで飲むことが大切です。飲みすぎは、百害あって一利なしです。

いつも働き続けている肝臓のために、週に2日は休肝日を設けましょう

全国健康保険協会；「季節の健康情報」平成30年 12月 参照・引用

今月のレシピ
黒豆



材料 (5人分)

| | | |
|------|-----|----|
| 黒豆 | 50 | g |
| 中双糖 | 23 | g |
| 塩 | 3 | g |
| 濃口醤油 | 3 | g |
| 水 | 140 | ml |



<1日目>

- ① 鍋に中双糖・塩・濃口醤油・水・さびくぎを入れて沸騰させ、この中にきれいに洗った黒豆を入れる。
- ② 鍋の上から黒豆がでないように、さらし布をきちんとかぶせて一夜おく。

<2日目>

- ③ 翌日沸騰させずにごく弱火で8時間ほどアクをとりながら煮る。
- ④ 煮ている途中で煮汁が減った分だけ、湯を足し入れる。
- ⑤ 一人分ずつカップに入れ、バットに並べて一晩冷蔵庫で冷ましておく。

当院の黒豆は手作りです！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

