

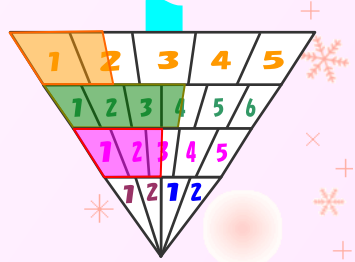
2016年 12月号 ぱる通信

～自分で守ろう、
自分の健康～

おすすめ料理



12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：650kcal
食物繊維：6.7g
食塩相当量：2.7g
野菜総量：225g

12月のおすすめ料理の
メインは、味噌の風味を活か
した和風クリームシチューです。
料理全体の緑黄色野菜は110gで、
1日にとりたい量の90%をこの
1食でとることができます。

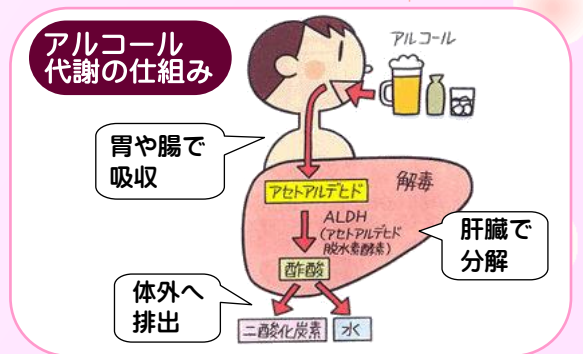
アルコールとの付き合い方



12月は忘年会や懇親会などで、お酒のつきあいが増えてきます。お酒は少量であれば、HDL (善玉) コレステロールを増やしたり、ストレス解消といった良い効果があるといわれています。しかし、飲み過ぎは食べ過ぎにもつながり、肥満や脂質異常、高血圧などの生活習慣病を発症したり、胃や肝臓に悪影響を及ぼします。適量を心がけ、アルコールと上手に付き合いましょう。

飲み過ぎるとどうなるの？

アルコールを長期間、大量に摂取すると、初期の段階では脂肪肝となり、さらに飲酒を続けると、アルコール性肝炎、肝硬変へと症状が進行します。また、大量の飲酒は食道ガン、胃潰瘍、膵炎、高血圧、痛風などへの病気のリスクが高くなります。



肝臓をいたわる飲み方

① 食べながらゆっくりと適量を

空腹で飲んだり一気に飲むと、アルコールの血中濃度が急に高くなり、悪酔いの原因や急性アルコール中毒を引き起こす危険性が増します。

**おすすめの
おつまみ** 枝豆や豆腐、魚介類、卵料理、チーズ、
野菜、芋類、果物 など

厚生労働省が指標とする1日の適量は
男性でアルコール20g程度です。

- ・日本酒1合
- ・ビール中ビン1本
- ・チューハイ(7%)350ml缶1本
- ・ウイスキーダブル1杯に相当します。

※女性は男性と比べてアルコール代謝能力が低いうえ、乳ガンのリスクが高くなるなどから、半分量である10g以下にしましょう。

② 薄めて飲みましょう

のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えないようにアルコール度数の高いものは薄めたり、同量の水を飲むようにしましょう。

③ 週に2回は休肝日を

連続した2日を休肝日にする習慣をつけましょう。



適量のお酒は楽しい気持ちを増加させたり、緊張感を和らげてくれます。談笑しながら楽しく飲むようにしましょう。

2016年も残りわずかとなりました。1年を通して様々な健康情報をお伝えしてきましたが、皆様の健康を少しでもサポートできていたら幸いです。年末年始の食生活で体調を崩さないように注意し、新年を健康で迎えましょう。

作成担当:株式会社東テスティパル(藤田理紗、松下りほな、南有紗)

監修:大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

