

2019年 12月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社東テスティバル
(笹野洋子、坂東友希子、森川真有)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

麦ご飯

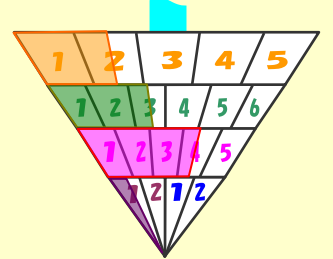
キャベツの
セサミサラダ

みかんミルク
寒天

コンソメスープ

鶏肉のソテーカラフルソース

12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	643kcal	食物繊維	7.4g
たんぱく質	31.6g	食塩相当量	2.8g
脂質	18.5g	野菜総量	194g
炭水化物	87.5g		

12月のメイン料理はクリスマスを意識して鶏肉を使用し、食物繊維が含まれるきのこや旬のかぶら、かぼちゃを添えて食べ応えのある1品に仕上げました。12月のおすすめ料理1食で、1日の野菜摂取目標量の55%をとることができます。

健康を保つアルコールの飲み方

12月は、忘年会や懇親会などでお酒を飲む機会が増えてきます。アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果がありますが、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。

アルコールがからだに与える影響は

アルコールを長期間大量に摂取し続けると、初期の段階では脂肪肝となり、さらに飲酒を続けると、**アルコール性肝炎や肝硬変**へと症状が進行します。また、大量の飲酒は**食道がん、胃潰瘍、膵炎、高血圧、痛風**など、病気へのリスクが高まります。

厚生労働省が指標とする「節度ある適度な飲酒」は、男性で1日純アルコール20g程度。下記のいずれか1つに相当します。(女性はこの半分)

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中瓶1本(500ml)
- ・チューハイ(7%) 缶1本(350ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン ワイングラス2杯(200ml)



意識したいお酒の飲み方

食事と一緒にゆっくりと

空腹で飲むと、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の危険性が高まります。

おすすめのおつまみ

枝豆・湯豆腐・魚のあら煮・チーズ
だし巻き玉子・いも類や果物など



週に2日は休肝日を

1週間のうち、連続した2日を休肝日にする習慣をつけましょう。そうすることでアルコールの依存も予防できます。

適量を心がけ、アルコールと上手に付き合ひましょう。

テスティバルグループはISO9001：2015、S014001：2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティバルグループホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



TASTIPAL GROUP 栄養指導室 NO.240