



栄養科だより



平成29年12月
光南病院 栄養科発行

アルコールとの付き合い方

年末年始はお酒を飲む機会が増えてくる方が多いのではないのでしょうか。今月はお酒の上手な飲み方についてご紹介します。

●飲酒の『適量』とは

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、**1日平均純アルコール20gを適量**としています。

■酒類別アルコール20gの目安量

 ビール 中ビン1本 (500ml)	 日本酒 一合 (180ml)	 ワイン グラス1.5杯 (180ml)
 ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	 焼酎 0.6合 (110ml)	 缶チューハイ 1.5缶 (520ml)

●お酒の効果

飲み過ぎずに適量を守ればアルコールは血液中の善玉コレステロールを増やし、循環器系疾患の発病が抑えられるといわれています。

ただし、年齢とともに代謝できるお酒の量は少なくなるので、適量の範囲内で自分に合った量を飲むようにしましょう。

●寝酒には要注意！

寝酒には、『寝付きは良くなるが睡眠の質は下がる』という特徴があります。これは、アルコールの摂取によって浅い睡眠(レム睡眠)が多くなるためです。お酒を睡眠薬代わりにするのは控えましょう。

●アルコールと肝臓/アルコールは太る？

肝臓がアルコールの分解で忙しくなると、肝臓での栄養素の代謝が疎かになります。代謝されなかった栄養素は全て体脂肪として蓄えられ、その結果太る原因に！

肝臓を休ませるためにも適度に休肝日を設けるようにしましょう。



※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。治療中の病気や持病のある方は、飲酒について医師の指示に従って下さい。

栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
TEL 0285-45-7711

■お酒を飲むときに好ましい食べ物

飲酒前に



■乳製品

乳脂肪がアルコールの吸収を遅らせることで肝臓に負担をかけにくい。

■枝豆・大豆製品

ビタミン豊富、良質なタンパク質は酵素の働きを助け、肝臓の機能を強化する。



飲酒中に

■野菜類

飲酒中は、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類を多くとると良い。



飲酒後に



■果物

アルコールの代謝に必要とされるビタミンBやCを補給できる。果物に含まれる果糖にはアルコール分解を助ける効果あり。

今月のレシピ

餃子の皮の カップグラタン風

【材料 (4人分)】

餃子の皮 4枚
ポテトサラダ 150g
スライスチーズ 適量
パセリ粉 適量
サラダ油 適量



【作り方】

- ① 餃子の皮に薄くサラダ油を塗り、カップ型に形を整える。
- ② ポテトサラダを①に盛り付ける。
- ③ ②の上にスライスチーズをのせ、180℃のオーブンで約10~15分程度焼く。
- ④ パセリ粉をふって完成。

ポテトサラダではなく、違う野菜にアレンジしてもOK！簡単に作れるのでおつまみにもぴったりです。