

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

お酒の飲み方、気を付けて!

古くからお酒は『百薬の長』と言われていますが、それは、適量と適切な飲み方を守った場合。多量の飲酒を続けると脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道がんなどのリスクを高めます。また、アルコールは食欲を増進させるので、食べ過ぎにつながりさまざまな生活習慣病の原因にもなります。お酒の飲み過ぎは『万病のもと』となるわけです。

お酒の適量とは、医学的には純アルコールで1日20g程度と言われ、ビールであれば中ビン1本(500ml)、日本酒1合、焼酎0.5合、ワイングラス2杯(200ml)となります。ただし、アルコールの処理能力には個人差があります。また、空腹の状態でお酒を飲むと、酔いが早く回りやすく、胃を荒らしてしまいます。おかずを食べながら飲み、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。



なお、適量を守っても、毎日飲むのでは肝臓が休まりませんので、できれば連日で週2日『休肝日』を設けるようにしましょう。

(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)



深谷赤十字病院管理栄養士 田島好子さん

キレイ・元気を応援します! No.08

年末年始のおもてなし料理にも最適

ハツ頭とえびしんじょうの揚げ出し

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 187kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 5.5g	炭水化物 16.6g	塩分 1.6g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

今月の旬食材「ハツ頭」にはカリウムが多く、ナトリウムの排せつを促して、高血圧を予防します。

材料 (2人分)

ハツ頭120g、むきエビ150g
A(卵白1/4個分、塩少々、かたくり粉小さじ2と1/2、酒小さじ1/2)
揚げ油適量、めんつゆ20cc・水100cc、ゆず・三つ葉適量

作り方

- 1 ハツ頭はよく洗い、10分ほどゆで、冷水にとり皮をむく
- 2 揚げ油を180℃に熱し、ハツ頭を揚げる
- 3 むきエビは背ワタを除き、粘りが出るまで包丁で細かく刻む
- 4 ③にAの調味料を混ぜて丸め、油で揚げる
- 5 めんつゆと水を鍋に入れ、沸かす
- 6 揚げた具材を器に盛り、⑤をかけ、ゆずや三つ葉を添える

※ブロッコリーなどの野菜を添えても良い

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから