

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!

節度を守って楽しい飲酒を!

年の初めにかけて、飲酒の機会が増えます。国が健康分野の基本的な方向性を定めた『健康日本21』では『節度ある適度な飲酒量』は、1日に『純アルコール20g』とされています。適度な飲酒はストレス解消に役立ちますが、1日に『純アルコール60g』を超える多量の飲酒を続けると、肝障害などのリスクを高めます。お酒の総量を減らすため、飲酒の合間に水やウーロン茶などを飲むなど、飲み方を工夫しましょう。

純アルコール20gの目安量

種類	ビール	日本酒	ワイン
量	中びん (500ml)	1合 (180ml)	グラス2杯 (200ml)
エネルギー	202kcal	196kcal	146kcal

また、アルコールには食欲増進作用があります。飲酒に伴うつまみの過剰摂取が体重増加をもたらし、生活習慣病につながります。

- ①胃腸の粘膜を保護するチーズなどの脂肪分を少量とる。
- ②アルコールで失われやすいミネラルやビタミンを摂取するため、野菜サラダなど植物性食品を多くとる。
- ③アルコールを分解する肝臓が働くために必要なたんぱく質をとる。
高たんぱく質・低エネルギーの枝豆や刺し身がオススメ。

これらを心掛け、楽しく健康にお酒を楽しみましょう。



東都医療大学管理栄養学部
管理栄養学科
助手 管理栄養士
よこやまゆうた
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します! No.55

鶏ささみとチーズで低脂質・高たんぱく質のおかず!

鶏ささみのしそチーズ焼き

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 194kcal たんぱく質 23.6g 脂質 8.0g 炭水化物 5.3g 塩分 1.1g



おすすめポイント

低脂肪・高たんぱく質の鶏ささみ肉は、カロリーは抑えたいけどしっかり食べたい時におすすめ。青じそやレモンを活用して、減塩にもなる1品です。

材料 (2人分)

鶏ささみ肉4枚(160g)、青じそ4枚、スライスチーズ2枚(40g)、塩少々、こしょう少々、小麦粉適宜、油小さじ1、ベビーリーフ20g、レモン1/4個

作り方

- ①鶏ささみ肉は、筋を取って観音開きにし、塩こしょうをふる。青じそは軸を取り除く。スライスチーズは縦4等分に切る。
- ②鶏ささみ肉に青じそとチーズをはさみ、肉の表面に小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで表面に焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ③皿に盛り、ベビーリーフとレモンを添える。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

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



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。