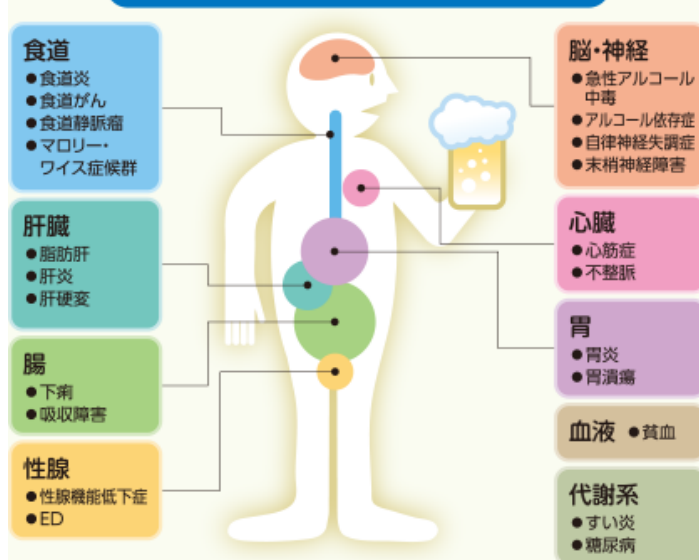




暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じますね。夏まつりや BBQ などお酒を飲む機会の増える季節です。いつまでも楽しくお酒が飲めるよう、体に害が及ぶ前にお酒の量やつまみの種類などを調整し、飲酒習慣を見直してみませんか。

適量のお酒は血行をよくし、ストレス解消にもなり、百薬の長ともいわれます。しかし、過度の飲酒を続けると肝機能障害を引き起こすだけでなく、体にさまざまな悪影響を及ぼします。さらには、アルコール依存症などの精神的障害を起こすリスクも高まります。

アルコールによって引き起こされる疾患



厚生労働省は、生活習慣病のリスクを高める量を 1 日当たりの純アルコール摂取量が**男性 40g 以上、女性 20g 以上**と定義しています。また、節度ある適切な飲酒量は、1 日当たりの純アルコール摂取量が **20g 程度**とされています。

ただし、女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い方（飲酒後に顔が赤くなる方）はより少量の飲酒が適当です。

缶ビール(5%) ロング缶 1 本 500ml 純アルコール量: 20g	日本酒(15%) 1 合 180ml 純アルコール量: 22g	ワイン(12%) グラス 2 杯弱 200ml 純アルコール量: 19g
チューハイ(7%) 缶 1 本 350ml 純アルコール量: 20g	ハイボール(7%) 1 杯 350ml 純アルコール量: 20g	焼酎(25%) 0.5 合 100ml 純アルコール量: 20g

純アルコール量の計算方法

摂取量(ml)×度数/100×0.8(比重)=純アルコール量(g)

例: ビール 500ml(5%)の場合 500(ml)×0.05×0.8=20(g)

☑ 飲酒習慣の見直しチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ ほぼ毎日お酒を飲む | ☐ 脂っこい、塩辛いつまみをよく食べる |
| ☐ 1 日の飲酒量が適量
(ビールなら中ビン 1 本) 以上になる | ☐ よく二日酔いになる |
| ☐ つまみを食べずにお酒を
飲むことが多い | ☐ アルコール度の強いお酒を薄めず飲む |
| ☐ 夜 12 時を過ぎてもお酒を飲むこと
がある | ☐ 飲むピッチが速いといわれる |
| | ☐ 記憶を失うまで飲むことがある |
| | ☐ 昼間から飲むことがよくある |

6 個以上当てはまる方は生活習慣病リスクが高い状態です。できることから改善しましょう!

おつまみの選び方の工夫

まずは野菜メニューから選びましょう。お腹が少し膨らんだ頃に焼き鶏か魚などたんぱく質源から 1~2 品選んで食べます。野菜を積極的に摂ることでエネルギーが抑えられます。

～おすすめ～

- 冷や奴
→肝臓の再生を助け、必須アミノ酸やたんぱく質が豊富
- 枝豆
→アルコールの分解を助け、肝臓の負担を減らす
- 野菜の煮付け→不足しがちなビタミンをたっぷり摂る
- 焼き鶏→低脂肪かつ高たんぱく、ビタミン A も豊富

～今月の行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。

入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。

8 月の行事食は旬の食材を利用し、とうもろこしご飯・夏野菜天ぷらを提供しました。



《メニュー》
とうもろこしご飯
夏野菜天ぷら
がんもの煮物
人参サラダ
ぶどう

とうもろこしご飯のレシピ

◎分量(2 人分)

- ・米 1 合
- ・とうもろこし 40g(生でも冷凍でも OK)
- ・無塩バター 10g ・塩 0.6g
- ・コンソメ 1g ・パセリ 少々

◎作り方

パセリ以外の材料を炊飯器に入れて炊く。パセリをトッピングして完成!

次回は…

9 月の行事食はお赤飯を予定しています。敬老の日に合わせて、お祝い膳をお楽しみください。