

土屋薬局 にこにこ だより



飲み会や晩酌など、体には悪いなと思いつつもつい飲んでしまう「お酒」。体質によってもお酒に強い人、弱い人様々ですよね。今回はそんなお酒の性質やここまでならという目安量など、意外と知らないお酒のことをお伝えします。

【節度ある飲酒とは？】 1日平均純アルコールで約**20g**程度

厚生労働省の発表では、いわゆる「節度ある飲酒」と位置付けることができる定義として、①女性は男性よりも少ない量が適当である。②少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常代謝能を有する人よりも少ない量が適当である。③65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。④アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である。⑤飲酒生活のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。①～⑤のこれらを留意する必要があると明記されています。

主な酒類の換算の目安 1日の摂取目安量はアルコール量**20g**！！

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎35度 (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコー ル量	20g	22g	20g	50g	12g

【二日酔い予防につながる！？おすすめのおつまみ】

お酒のお供についつい食べてしまう「おつまみ」。摂り過ぎは肥満のもととなりますので注意が必要ですが、食品によってはアルコール分解を助ける役目を果たす食品もあります。上手にお酒と組み合わせるっていきましょう。

～おつまみに最適な食品～

- ① ゴマ②納豆③枝豆④長芋⑤葱・ニンニク⑥果物(柿など)⑦梅干し⑧しじみ

～アルコールによる脱水～ ☆水分補給を欠かさないようにしましょう☆

飲酒後に喉が渇きやすくなるのは、体が脱水症状をおこしているから。何度もトイレに立つなど利尿作用が働き、脱水の状態が続きます。冷たいビールを飲んだから水分補給になっていると思うのは実は間違いです。飲み方としてのおすすめはお酒ばかり飲むのではなく、**お水と交互に飲むようにすること**を意識してみましょ。上手にお酒と付き合いながら楽しめるといいですね。

アルコール分解促進☆おつまみレシピ♪

<かぼちゃと枝豆の一口コロッケ>揚げないコロッケ♪

1人分 424kcal たんぱく質 13.4g 脂質 25.3g 炭水化物 36.2g カリウム 907 mg
ビタミンB1 0.39 mg 食物繊維 6.9g 塩分 2.4g

材料 2人分

・かぼちゃ	240g (約 1/8 個)	・片栗粉	大さじ2
・じゃがいも	100g(中1個)	・サラダ油	大さじ2
・枝豆	100g	・塩(味付け用)	小さじ1/2
・☆塩	少々	・コショウ	少々
・ウィンナー	70g	・レタス、ミニトマト	お好みで



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、☆塩を入れ、枝豆を茹でる。適当な大きさに切ったウィンナーも茹でておく。
 - ② かぼちゃ・じゃがいもを一口大に切り、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、約10分茹でる。
 - ③ ②の粗熱が取れたら、熱いうちにマッシュしておく。(かぼちゃの皮は外す)
 - ④ 枝豆とウィンナーを入れ、味付け用の塩・コショウを入れよく混ぜる。
 - ⑤ ④に片栗粉を入れ、まとまるまでさらに混ぜる。
 - ⑥ フライパンに油をひき、スプーンに取った⑤をおとし、弱火で焼いていく。
 - ⑦ 両面に焼き目が付いたら、バットなどにとり冷ましておく。
 - ⑧ 適当に千切ったレタスとミニトマトを添え、⑦を並べて完成。
- ★枝豆はアルコール分解を促し、かぼちゃ・じゃがいもで消化がよいおつまみです。

<きゅうりと夏野菜のシャキシャキ和え> 夏バテ予防にも♪

1人前 128kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.3g 炭水化物 22.3g カリウム 652 mg
食物繊維 4.4g 塩分 1.5g

材料 2人分

・きゅうり	1本(100g)	・ミニトマト4個	
・小ネギ	2本(10g)	・長芋	45g
・ズッキーニ	1/2本(80g)	・納豆	1パック
・オクラ	2個(20g)	・梅干し	大2個
・パプリカ	1/4個(40g)	・白だし	大さじ1強

作り方

- ① オクラ・ズッキーニを適当な大きさに切り、沸騰した湯でさっと茹でておく。
 - ② 梅干しは種を取り包丁でたたき、白だしと合わせ、混ぜておく。
 - ③ ①と残りの野菜をみじん切りで細かく切っておく。
 - ④ ボウルに③・納豆を入れ、②をまわし入れ、よく混ぜて器に盛ったら完成。
- ★粘り気のムチンは胃を保護する効果があり、夏バテ予防にもつながる食品です。

