

栄養だより

2019年
春号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

アルコールとの付き合い方

春は歓送迎会やお花見などでお酒を飲む機会も多くなります。社会人になり会社のお付き合いもあるかもしれません。お酒はコミュニケーションの一つですが、飲みすぎると健康に害を及ぼします。適切なお酒の量を身につけて、お酒と上手に付き合いましょう。

適量なお酒の量

厚生労働省の「健康日本21」では、1日平均純アルコール20g程度が上限であるとしています。
しかし、お酒の量には個人差があります。お酒に弱い人や飲酒習慣がない人、薬を飲んでいる人、妊婦、授乳婦は飲酒を控えましょう。
また女性は体格の違いにより、男性よりも少ない量が適量とされています。



お酒を飲む時の注意点

◇空腹で飲まない

胃や小腸が空なので、アルコールはすぐ吸収され、血中アルコール濃度が高くなり急性アルコール中毒になり易くなります。

◇食事と一緒に飲む

胃の粘膜の上に食べ物の層ができる為胃が守られます。小腸でゆっくり吸収され肝臓への負担も少なくなります。

◇おすすめのおつまみ

魚介類、枝豆、豆腐、脂身の少ない肉類など、高たんぱくの食品がおすすめです。また代謝酵素を活性化するビタミンB1やB2も飲酒により失われます。これらの補給にレバーやナッツ類、ごま和えなどもおすすめです。

適量を守り、楽しいお酒を。

行事食紹介



元旦 おせち

- ・赤飯
- ・魚照焼き
- ・盛り合わせ
- ・なます
- ・炊き合わせ
- ・すまし汁



二月三日 節分

- ・ちらし寿司
- ・鰯薩摩揚げ
- ・お浸し
- ・いちご

今後の予定

- 4月2日 お花見弁当
- 5月1日 即位の日(赤飯)
- 5月5日 子どもの日

編集後記

新年度を迎えると同時に、新元号「令和」が発表されました。4月末で「平成」が終り、5月から「令和」の時代が始まります。栄養室も新年度新たな気持ちで頑張っていきたいと思います！

