

～コロナ禍でのお酒の量にご注意を～

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出自粛や仕事・生活の不安などのストレスで自宅でのお酒の量が増えていませんか。お酒の量が増えると、栄養バランスがくずれ、免疫力が低下しやすくなります。免疫力を維持して、健康でいるためにも適正飲酒を守りましょう。

適正な飲酒量を守りましょう：アルコール 20g の目安量

					
お酒の種類と量	ビール 中瓶1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	焼酎 25度 100ml	ワイン 12度 1.5杯 (200ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)

おつまみを選びましょう



タンパク質を多く含む食品

肝臓がアルコールを代謝するのに必要な栄養素であるタンパク質を多く含む食材を取りましょう！



ビタミン・ミネラルを多く含む食品

アルコールを分解するのに必要な栄養素であるビタミン・ミネラルを多く含む食材を取りましょう！

※お酒のおつまみには、味が濃いものが多いので、食塩の取りすぎに注意しましょう

休肝日を設けましょう

週に2日以上は肝臓を休ませましょう。



健診を受けましょう

肝臓の働きをチェックするために年に1回は健康診断を受けましょう。



しまばら食育レシピ

野菜たっぷり千草焼き



■1人分栄養価■

エネルギー：111kcal たんぱく質：9.1g
脂質：5.6g 食塩：1.0g

《材料（2人分）》

卵・・・・・・・・・・2個
人参・・・・・・・・・・20g
玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
ブロッコリー・・・・20g
小ねぎ・・・・・・・・・・5g
生しいたけ・・・・・・1/2枚
ちくわ・・・・・・・・・・小1本
白だし・・・・・・・・・・小さじ2
油・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①人参、玉ねぎ、しいたけ、ちくわは粗みじんに切る
- ②ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱する
- ③ねぎは小口切りにする
- ④ボウルに卵を割り入れ、白だしを加えて溶きほぐす。①、②、③を加えてよく混ぜ合わせる
- ⑤フライパンに油を熱し、④の卵液を流し入れ、弱火でじっくり焼く



◀レシピ公開中！

