

- 17日 減塩の日
- 23日 乳酸菌の日
- 29日 にんにくの日

にんにく 熱に強い 栄養が 損なわれにくい

〈効果〉

- ・免疫カアップ・疲労回復
- ・血液サラサラ・冷え性改善

新酒ができ、蔵開きも行われる時期ですね。日本酒好きの方は楽しみしているのではないのでしょうか。今回は、『**お酒の四大効果とたしなみ方**』についてご紹介します。



◆**適正量の飲酒によるお酒の四大効果**◆

- ストレス軽減でリラックス効果
- 血管が拡張し、血行促進効果
- 食欲促進効果〈食前酒もおすすめ〉
- 身体の代謝を高め、疲労回復効果

◎1日の飲酒の適正量

1日の飲酒適正量	純アルコール量 約20g	アルコール濃度 (度数%)	含有量	
			カリウム (mg)	リン (mg)
ビール 中びん1本 (500ml)	19	5	淡色:170 黒: 275	淡色:75 黒:165
ウイスキー ダブル 1杯 (60ml)	19	40	1	0
日本酒 1合(180ml)	22	15	9	14
焼酎 (80ml)	22	35	0	0
ワイン 2杯弱 (200ml)	22	14	赤: 264 白: 144	赤: 31 白: 29

◆**お酒のたしなみ方**◆

お酒は、種類によってアルコール度数が異なるので、『**1日の飲酒適正量は、純アルコール量約20gに**』
しまししょう。 純アルコール量の計算式をお知りになりたい方は、栄養士にお尋ねください。

※お酒の種類別の飲酒の適正量は左の表を参照してください。

◎**特徴と注意点**

- ・ウイスキーと焼酎はカリウムとリンの含有量は、『**ほぼゼロ**』です。
- ・日本酒は、**糖質が多い**ため糖尿病の方は気を付けましょう。
- ・飲酒は“**寝る1時間前**”までにしまししょう。睡眠の質が悪くなります。
- ・お酒も1日の水分量とし**飲酒量＝水分量**として考えまししょう。

※『**休肝日**』：1週間に2回は、お酒を飲まずに肝臓を休める日を作りまししょう！

疲労回復メニュー

【**鶏肉と大根の酒粕煮**】

- 〈材料〉(2人分)
- ・鶏肉 150g
 - ・大根 200g
 - ・生姜 少々
 - ・醤油 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・酒粕 大さじ2
 - ・サラダ油 少々
 - ・だし汁 250ml



〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大、大根は大きめの一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱して、中火で鶏肉を焼く。大根と生姜を加え、さっと炒める。
- ③ ②に醤油と砂糖を加え、ひと煮たちさせる。アクを取って、中火で5分程煮る。
- ④ ③のだしで酒粕を溶き、中火で5分程煮る。

★**注意**★

酒粕には、アルコールが含まれています。酒粕の1回使用量は、大さじ1杯程度を目安にしまししょう。

最後にお好みで、

柚子の皮や三つ葉をどうぞ。栄養価(1人前あたり) エネルギー：146kcal たんぱく質：17.8g カリウム：618mg 塩分：1.2g