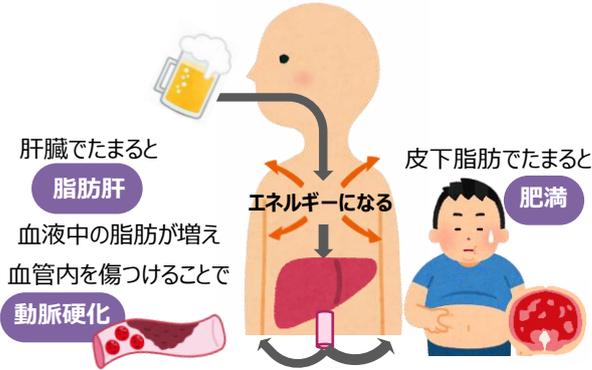


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで

今日から始めよう、減酒ライフ

気づかぬうちに進行している身体へのダメージ



- ▶ お酒に含まれるアルコールは主に「小腸」で吸収され、血液を通じて全身に運ばれた後、「肝臓」で分解されます。
- ▶ 多量飲酒を続けると、アルコール代謝が優先されるため脂肪の分解が後回しになり、脂肪が蓄積しやすくなります。その結果、肥満や脂肪肝、動脈硬化などのリスクが高まります。
- ▶ さらに、長期的な過度の飲酒は脳出血、心筋梗塞、胃がんなどの発症リスクが上がります。こうした健康障害が進むと、将来お酒を楽しむことが難しくなる可能性があります。

普段の飲酒量からアルコール量と分解時間をチェック！

1日のお酒の適正量はどのくらい？

	日本酒	ビール・酎ハイ	ワイン	ハイボール	ウイスキー	焼酎 25度
純アルコール量 20gのお酒の 目安	1合 (15%)	500ml (5%)	180ml (14%)	350ml (7%)	60ml (43%)	110ml (25%)

「生活習慣病リスクを高める飲酒量」は、1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上とされています。節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコール量が男性は20g程度まで、女性は10g程度までです。また自身の体調や体質、年齢等による個人差もあるため、自分に合ったお酒の飲み方を知り、無理なくお酒を楽しみましょう。

お酒と上手につき合うために…やってみよう！

	休肝日を週2～3日つくる 飲む曜日、飲まない曜日を決めて、肝臓にも休日をつくろう。		飲む量・時間を決めておく 今までより1本減らす、ゆっくり飲む等。 何時から何時までと決め、切り上げる勇気を。
	食事と一緒にお酒を飲む アルコールの吸収速度が遅くなり、臓器への負担が軽くなる。 味付けの濃いおつまみをつい食べ過ぎてしまわないよう注意！		飲んでいた時間の使い方を工夫 家族と過ごす、運動教室に通う、読書等の趣味に変えよう。

お酒を飲む時も、ごはん（炭水化物）を食べましょう！

肝臓はアルコールを分解する際に多くのエネルギーを必要とします。飲酒時に炭水化物をとらないと肝臓のエネルギーが不足し、低血糖や胃もたれ、二日酔いの原因になることがあります。そのため**お酒を飲む時も、ごはん（炭水化物）を少量でよいので一緒に食べましょう。**一方で、ラーメンやケーキ、アイスなど脂質や糖質の多い食品は、食べすぎるとエネルギー過多になりやすいため注意が必要です。食事の基本は、**主食・主菜・副菜**を揃えた「**バランスの良い食事**」を摂ることが大切です！



みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩3g未満
野菜140g以上

見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- 生揚げのタルタル南蛮
- ブロccoliのかにかまあんかけ
- めかぶと長いものさっぱり和え



HPにて
全てのレシピ
を公開中

1人分 **606kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **170g**
※野菜は1日350gが目安です

お酒のおつまみにも低カロリーな一品を☆

ブロッコリーのかにかまあんかけ

材料(4人分)調理時間:約10分

- | | | |
|---|-------------------|-------|
| A | ・ブロッコリー (小房に分ける) | 240g |
| | ・かにかまぼこ (手で細かくさく) | 4本 |
| | ・めんつゆ | 小さじ2 |
| | ・水 | 200ml |
| | ・おろししょうが | 2cm程度 |
| | ・片栗粉 (小さじ2の水で溶く) | 小さじ2 |



▶40kcal、食塩相当量0.5g、野菜量60g

作り方

- 1 小鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。ザルにあげて水をきり、器に盛り付ける。
- 2 小鍋にAを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- 3 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- 4 1のブロッコリーの上からあんをかける。

旬野菜

ブロッコリー

豊富に含まれているビタミンCは水溶性ビタミンのため、茹でると減少してしまいます。軽く茹でるか、蒸したり電子レンジで加熱するのがおすすめ◎

野菜に含まれる多種類のビタミンを豊富に含み、様々な機能性成分の薬理作用が確認されている

- ▶**ビタミンC**…免疫強化や肌の調子を整えるのに役立つ
- ▶**鉄、葉酸**…貧血予防に働く
- ▶**カルシウム**…骨粗しょう症の予防に期待される
- ▶**ビタミンK**…カルシウムの吸収を助ける
- ▶**スルフォラファン**…強い抗酸化作用、肝臓での毒素分解作用がある

参照) 一生役立つ きちんとわかる栄養学



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行: 見附市健康福祉課 健幸づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370