

## お酒の上手な付き合い方

年末・年始にお酒はつきもの。  
そろそろ体に優しい付き合い方を考えてみませんか！



JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

### 肝臓が心配な方！

かねてからアルコールをこよなく愛し、付き合いの多い方は何より肝臓が心配！なぜならほとんどのアルコールが分解されるのは肝臓だからです。お付き合い続きのこの時期は、肝臓も疲労困憊、少し大事にする方法を考えてあげましょう。

#### 休肝日を作る。

1週間に1～2回禁酒するより一番ベストな方法は、少しの量を毎日とること、これこそ“百薬の長”です。しかし、どうしても無理な場合は、休肝日を作り肝臓を休ませてあげるとよいでしょう。

#### 酒の肴でビタミン補給

お酒にご馳走はつきものですが、高たんぱく食でついつい野菜不足に！ビタミンやミネラルは疲れた肝臓に力を取り戻す潤滑油です。酒の肴にも新鮮な野菜をたっぷり使いましょう。



### 胃腸が心配な方！

口から入ったアルコールは、胃から20%、小腸から80%が吸収され血液にとりこまれます。その間に、たくさんアルコールをまとめて取りすぎると、胃腸の粘膜の壁を傷つけてしまいます。

#### アルコールの度数に注意！

アルコール度数の高いものは薄めて飲むようにしましょう。炭酸を使ったものを一挙に飲むのも、あまりおすすめできません。

#### 上手に食べながら！

胃の中が空っぽのところアルコールが入ってくると胃の壁に傷を作りやすくなります。上手に食事を取ること大切です。

#### よく噛んで！

お酒と一緒にとる食事は、良く噛まずに流し込みがちになります。また、最近好まれる食事が柔らかいものになっていることもよく噛まない理由です。噛むことは胃腸に今から栄養が流れてくるという合図になり、消化酵素の分泌を促し受け入れ態勢を作ることにつながります。

### 高血圧、動脈硬化が心配な方！

お酒の席の食事は、高エネルギーで味付けの濃いものが多くなります。治療中の方は調理法・材料・量などを考えながら食べる余裕を持ちましょう。少しずつでも、たくさん重ねれば調味料の多い食事をとることと同じです。

### メタボ(肥満)が心配な方！

食事のエネルギー量は、食材の種類・調理法・食べる量で決まります。アルコールもたくさん飲めばエネルギーとして考えなければなりません。お酒の席は、すべて過剰の可能性があると考えたほうがいかもしれません。



酒の肴はエネルギー量や食塩が多いものが中心です。

<一人前>	<エネルギー量 / 食塩量>
から揚げ(3個)	295kcal / 1.1g
刺身の盛り合わせ	199kcal / 1.4g

お酒につきものの代表メニュー

ブリの照り焼き	233kcal / 1.5g
焼き鳥 (2本)	196kcal / 0.8g
冷奴(1/4丁)	80kcal / 0.9g



## 野菜たっぷりビタミン鍋！ <肉団子入りみぞれ鍋>



<材料> 1人分		<薬味>	
肉団子材料		葉ねぎ	適量
豚もも挽肉	60g	七味唐辛子	適量
深ねぎ(みじん)	5g	ゆず	1/4個
生姜(みじん)	1g		
片栗粉	小さじ1/3		
塩	0.3g		
木綿豆腐	100g		
白菜	80g		
しめじ	30g		
しらたき	50g		
春菊	50g		
大根	80g		
だし	1と1/2カップ		
塩	小さじ1/5杯		
しょうゆ	小さじ1/2杯		



### <作り方>

ボールに肉等を混ぜて、一口大に丸める。  
白菜はそぎざり、しめじは小房に分ける。  
しらたきは湯通しして食べやすい長さに切る。  
人参は5mm厚さに切り、半月に切りさつと湯でる。  
豆腐は食べやすい大きさに切る。  
大根は皮を剥いてすりおろす。  
鍋にだしを入れて火にかけて調味する。煮立ったら を入れて浮いたら取り出す。  
鍋に具材をいれて温めて煮立ってきたら、 を加え温める。  
好みでゆず、七味唐辛子を加えてスープと一緒に食べる。



(エネルギー:250kcal 蛋白質:23.0g 脂質:11.0g 食塩:2.1g )