

# すずらん “食” 通信

NO. 93

平成26年7月号

今回のテーマは 『お酒・おつまみ』  
～ お酒と上手につきあいましょう～

夏になり、ビールがおいしい季節になりましたね。  
ビアガーデンなどで飲む機会が増えた方も  
いらっしゃることでしょう。  
付き合いや自分の不摂生で暴飲暴食をしたり  
していませんか？  
少し自分の飲み方・食べ方を見直してみましょう。



## お酒を飲みすぎると…

お酒の飲みすぎは、いろいろな病気（糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病など）の原因になったり、病気の悪化を招きます。

また、お酒には“おつまみ”がつきものだと思います。お酒をあまり飲まない人でも、揚げ物中心・塩辛いもの中心の“おつまみ”は、高脂血症・高血圧などの原因になります。

さらに、お薬を服用している場合は、お薬の効きが悪くなったり、逆に効き過ぎてしまうこともあるので気をつけましょう。

## 一日のお酒の適正量

お酒を全く飲まない人と毎日適量を飲む人を比べると、適量を飲む人のほうが長生きをされると言われています。お酒は、良い働きをする善玉コレステロールの増加・ストレスを和らげる効果・血管拡張作用もあります。適量を守りましょう。

### 健康な人が飲んでも健康を害さないアルコール量

1週間 \_\_\_\_\_ 200ml以内

1日 \_\_\_\_\_ 30ml以内

### 一般的なアルコール 30mlのお酒の量

日本酒	(15.5%)	約180ml [1合]
ウイスキー	(40%)	約75ml [ダブル1杯強]
ビール	(5%)	約600ml [大ビン1本弱]
ワイン	(11.5%)	約180ml [ワイングラス3杯]

( )内は平均のアルコール濃度です

これは健康な人の適正量です。疾患のある方は減らしたり、禁酒しなければならぬ場合もあります。

疾患がある場合には、医師または栄養士に相談しましょう。

### 飲むときの注意

空腹時にお酒を飲むと肝臓や胃に負担がかかってしまいます。  
お通しなど、何か少しでも食べてから飲むようにしましょう。

## 上手な“おつまみ”の選び方

いつもおつまみはどのようなものを食べていますか？

肉・魚に偏ったり、揚げ物や塩辛いものを中心に選んでいませんか？

お酒はエネルギーが高く、栄養素はほとんど含んでいません。

エネルギーは控えめで栄養バランスが良くなるような“おつまみ”を上手に選びましょう。

### 揚げ物は控えましょう。

揚げ物の食べすぎは、コレステロール上昇の原因になる上に、エネルギーの過剰摂取になってしまいます。

### 摂取油を減らすPOINT!

- ★ 揚げ物は調理方法で吸油率が随分違います。吸油率が高いと摂取油が多くなり、それだけエネルギーも高くなります。同じ揚げ物ならば、吸油率が低いものを選びましょう。

揚げ物	吸油率(%)
素揚げ	3~8
から揚げ	6~8
てんぷら	15~25
フリッター・フライ	10~20
春雨揚げ	25

また、水分が蒸発するのと入れ替わりに油が入ってくるため、野菜などの水分が多いものは、肉・魚に比べると吸油率が高くなるので気をつけましょう。

- ★ 家で調理する場合、炒め物はテフロンのフライパンを使うと少量の油でも焦げ付かずに上手にいためることができます。また、電子レンジは油なしで加熱できるので上手く活用しましょう。

- ★ 肉は脂肪が少ないものを選び、茹でたり・網焼きなどにすると脂がカットできます。

### 食べる時の注意

揚げ物を食べる時には、コレステロールと一緒に排泄してくれる作用のある食物繊維を多く含むもの（野菜、きのこ類、大豆・大豆製品、海藻類など）と一緒に摂りましょう。

食物繊維をとったからといって揚げ物をたくさん摂って良い訳ではありません！！

### 肉・魚・卵などがメインのものばかりではなく、野菜もしっかりたべましょう。

野菜には肝細胞を保護してアルコールの代謝を促す効果のある、ミネラル・ビタミン・食物繊維がたくさん含まれています。

### 塩辛いもの、味付けが濃いものを控えましょう。

味が濃いと飲酒がすすみややすくなります。

また外食は、味付けの濃いものが多いので気をつけましょう。

### 夜遅く、寝る前の食事・飲酒は控えましょう。

夜遅くの飲食は中性脂肪になりやすいので控えましょう。

おつまみもそれぞれの一日の必要栄養量の範囲で摂りましょう。

3回の食事以外で摂る時は、食事を控えめにして、野菜中心の低エネルギーのおつまみを選ぶなど工夫しましょう。



## おすすめ一品料理

### ラタトゥイユ

(エネルギー 130 kcal、塩分 0,8g)

かぼちゃはミネラル・ビタミンが豊富です。

材料	2人分	
かぼちゃ	100g	
トマト(乱切り)	1/2個(80g)	
玉ねぎ(1.5cm角に切る)	50g	
にんにく(薄切り)	1/4かけ	
オリーブ油	小さじ1	
a {	固形ブイヨン	1/4個
	水	大さじ3
	白ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1/8
	ロリエ	1/2枚
	こしょう・バジル	各少々

#### 作り方

かぼちゃは大きめのくし型に切る。  
鍋ににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒め、ほかのすべての野菜を加えざっと混ぜ合わせ、aを加えてふたをして強火で煮る。  
煮立ったら弱火にして約15分煮る。

### 切り干し大根とわけぎのごまがらし和え

(エネルギー 99 kcal、塩分 1,2g)

切り干し大根は食物繊維が豊富です。  
水でもどして和えるだけなので簡単にできます。

材料	2人分	
切り干し大根	乾20g	
わけぎ	100g	
あえ衣 {	すり白ごま	大さじ1と1/3
	醤油	小さじ2と1/2
	砂糖・酢	各小さじ2
	練りがらし	小さじ1/4

#### 作り方

切り干し大根は手早く洗い、水浸して5~15分おき、もどす。(もどし加減はお好みで)  
水気を絞って食べやすい大きさにきる。  
わけぎはたっぷりの沸騰湯にさっと通し、ざるに広げて冷ます。  
長さを半分に切って中のぬめりを包丁でしごき出し、食べやすい長さに切る。  
あえ衣のごま以外の材料を混ぜ合わせ、ごまを加え混ぜ、切り干し大根とわけぎを和えて器に盛る。



### 豚の角煮

(エネルギー 303 kcal、塩分 1,4g)

肉を茹でること、煮た後冷まし固まった脂を取り除くこと  
で約30%近くものエネルギーをカットすることができま

#### 作り方

材料	2人分
豚ばら肉(塊)	200g
しょうが	1/2かけ
ねぎ(青い部分)	5cm
ウーロン茶葉 (お茶パックに入れる)	大さじ1/2
酒	カップ1/6
砂糖	大さじ1と1/2
たまり醤油または醤油	大さじ2
チンゲン菜	1株

鍋にたっぷりのお湯で豚肉を2~3分茹で、肉の表面が白くなったらボウルに取り出す。  
豚肉はぬるま湯でよく洗って表面の脂を除く。  
厚手の鍋に豚肉、包丁でたたいたしょうが、ねぎ、お茶パックに入れたウーロン茶を入れ、かぶるくらいの水を注いで強火にかけ、浮いてきたアクをとる。  
落し蓋(ステンレス製または紙)をして、さらに鍋のふたをずらしてかけ、時々アクを取りながら1時間煮る。  
落し蓋を取り、そのまま1晩冷ます。  
表面に固まった脂を取り除き、しょうが、ねぎ、ウーロン茶パックも取り出す。豚肉は6~8等分の角切りにする。  
酒を加えて強火にかける。沸騰したらアクを取り、紙蓋をして弱火で15分煮て、砂糖・醤油を加え、煮汁が半分になるまで時々繰り返しながら煮詰める。  
チンゲン菜は3~3cmに切り、肉の横に入れて火を通す。

### お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>