



アルコール摂取注意報



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

今年も残すところあと1ヶ月。年末年始、お酒を飲む機会が増える時期です。過剰な飲酒は肝臓に負担をかけます。適度な飲酒を心がけ、楽しくお酒と付き合いましょう。定期的に健康診断等を受け、肝臓の状態をチェックすることも大切です。

【適度な飲酒量】



厚生労働省は1日のアルコール摂取量は純アルコールで20g/日としています。

目安は下記の通りです。お酒に弱い方などは、これよりも少ない量を適量と考えると良いでしょう。

	適量
ビール	500ml 
日本酒	1合(約180ml) 
焼酎(35度)	約70~80ml 
ウイスキー	ダブル60ml 
ワイン	グラス2杯(240ml) 

はるかぜキッチン始めました



11月からロビーで「はるかぜキッチン」の掲示を始めました。季節の食材を使った料理などを紹介する予定です。是非ご覧ください。(※ネットワークとは違うレシピです。ご自由にお取りいただけます。)

随時個別の栄養相談も行っておりますので、ご希望の方は医師・各スタッフへご相談下さい。



野菜たっぷり おかずケーキ

材料 (4個分)

(◎小さじ ◎大さじ)

- ・ほうれん草 1/2 袋
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・人参 20g
- ・ソーセージ 3 本
- ・ミニトマト 4 個
- ・有塩バター 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 適量
- ・コンソメ ◎1/2
- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー ◎1
- ・卵 2 個
- ・オリーブオイル ◎1
- ・豆乳 50ml
- ・塩 少々
- ・粉チーズ ◎2

フランスでは塩味ケーキのことをケーキサレと呼びます。チーズや野菜もたっぷり入っており、ビタミンやミネラルも摂れるおかずケーキ。ぜひお試しください。



【作り方】

- 1) 薄力粉とベーキングパウダーは振るっておく。
ほうれん草は4~5cm程度の長さ、玉ねぎと人参は千切り、ソーセージは3mm程度の厚さの輪切り、トマトは1/4に切っておく。
- 2) フライパンを熱し、バターを入れて玉ねぎ・人参を炒め、しんなりしてきたら、ソーセージ(飾り分を少し残しておく)を入れる。更にほうれん草を入れて炒め、塩・こしょう・コンソメを加える。皿に移し、粗熱を取っておく。
- 3) ボウルに卵を溶きほぐし、オリーブオイル、豆乳、塩、粉チーズを入れて泡立て器で混ぜ合わせる。
- 4) 3に振るっておいた粉を入れてざっくり混ぜ合わせる。
- 5) 深さのある鍋(テフロン)を火にかけ、油を鍋全体に薄く塗る。
4の生地を流し入れ、蓋をして弱火で10分程度焼き、生地にふつふつと粒のようなものが出てきたら、飾り用のトマト・ウィンナーをのせ、フライ返しで、裏返しにして、弱火で5分程度焼き完成。

〔8切れに切った場合…1切れあたり 熱量：125kcal 食塩：0.6g〕