



# 夏の過剰飲酒にご注意！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



ビールが美味しい季節。「酒は百薬の長」という故事があるように、適量であれば身体に良いとも言われていますが、慢性的・大量の飲酒は脳の萎縮や、肝機能障害、高血圧などさまざまな身体への影響もあると言われています。お酒を楽しむために、飲酒と食事の摂り方についてお届けします。

## ☑️ 飲酒と食事の摂り方のポイント

### 飲酒の前、胃に食べ物を入れておく

胃が空っぽの状態でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早くなります。乳製品などを食べておくと、胃への負担が軽減します。

### ◎ 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。(下記は目安です。)

	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)



### 飲酒するときは、食事も摂りましょう

胃の中に食べ物があると、アルコールが小腸にゆっくり進むため、血中アルコール濃度の急上昇を防ぎ、肝臓などの内臓の負担を軽減してくれます。

またアルコールだけでは、必要な栄養素をまかなうことは出来ません。揚げ物だけなどに偏らず、刺身や枝豆、冷や奴などたんぱく質も摂りましょう。大根サラダやたたききゅうり、海藻サラダなど野菜類の摂取も心がけましょう。

### 休肝日を2日以上もうけましょう

お酒を毎日飲むと肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日は飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしましょう。

## ピーマンと豚肉のカレー炒め

### 材料 (2人分)

- ・豚肉(こま切れ)・・・80g
- ☆酒・・・小さじ1
- ☆濃口醤油・・・小さじ1
- ☆すりおろしニンニク・・・小さじ1/4
- ☆砂糖・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・ピーマン(緑)・・・小3個
- ・ピーマン(赤)・・・小2個
- ・油・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ1/3



### ワンポイントメモ！

ビタミン・たんぱく質も摂れるレシピ。  
おつまみにもどうぞ♪

### 【作り方】

- 1) 緑と赤のピーマンはせん切りにする。
- 2) 豚肉は小さめに切る。ボウルに切った豚肉を入れ、混ぜ合わせた☆を入れ混ぜる。さらに片栗粉を混ぜ込む。
- 3) フライパンを熱し、油を入れて2の豚肉を入れて混ぜ合わせる。火がある程度通ったら、ピーマンを入れてさらに炒める。
- 4) 塩、カレー粉を入れて混ぜ合わせ完成。



1人当りのエネルギー：熱量:125kcal 食塩：0.8g

