



昔から酒は「百薬の長」と言われ、適量の飲酒なら心身ともにリフレッシュできる身近な特効薬です。しかし、いったん飲み方を間違えると、自分だけでなく、家族や周りの人に迷惑を掛けるような害が生じます。

酒の害は宿酔い(二日酔い)が一般的ですが、長い間の飲酒習慣にさまざまなストレスや不安、環境の変化が原因で、お酒をコントロールして飲めなくなるアルコール依存症という病を患う場合があります。この依存症は、一般的に「意思が弱い人」や「生活がだらしない人」がかかると思われがちですが、誰にも相談できずに家族を巻き込んだ最悪な事態を引き起こします。

## アルコール依存症～転落から回復へ～

しかし、予防や治療法がないわけではなく、医療機関や自助グループを上手に利用すれば回復できる病気です。

依存症の治療は「断酒」しかありません。一定期間の断酒ではなく、一生、断酒が必要になってきます。

そのため、本人の強い意志だけでなく、家族の支えと理解が必要です。そうした中、自助グループ「断酒会」は、断酒を継続的に実行させる環境づくりの助けを行っています。

一人ではなかなかできない断酒も、仲間がいれば継続してできます。

毎週火曜日、午後7時から勤労福祉会館で断酒会を開催していますので、もし、あなたに、そして家族に依存症の疑いがあれば、ぜひ、ご相談ください。

### 問合せ先

NPO法人愛知県断酒連合会  
豊橋断酒会酒害相談員  
蒲郡担当 太田孝壽  
☎69◆2672



さけが1年で1番おいしい季節です。今号は、「さけのレモン風味揚げ」を紹介します。

レモンの風味が魚の生くさを消すので、魚が苦手な子どもにも好評な献立です。レモンと酢の甘酸っぱさが、揚げたさけをさっぱりさせ、おいしく食べられます。

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもどうぞ。

### ◆材料(4人分)◆

さけ(15cm角切)……………180g  
食塩……………小さじ1/5杯  
酒……………大さじ1杯強  
片栗粉(でんぷん)……………  
……………1/3カップ強  
揚げ油……………適量  
レモン汁……………小さじ2杯

問合せ先 学校給食課 ☎66◆1800

## さけのレモン風味揚げ



152キロカロリー (1人分)

- 米酢……………小さじ1杯
- 砂糖(三温糖)……………大さじ2杯弱
- 濃い口しょうゆ……………大さじ1杯弱
- ◆作り方◆
- ①さけは、骨をとり切身を皮ごと角切りにします。酒、塩で下味をつけ、少しなじませます。
- ②下味をつけたさけに片栗粉をつけて、余分な片栗粉をはたき、180℃くらいの油でからりと揚げます。
- ③別の鍋に砂糖、しょうゆを入れ、煮立て、米酢、レモン果汁を入れます。
- ④レモンたれの鍋に、揚げたてのさけを入れ、からめてできあがり。