

望ましい飲酒量

アルコールの1日の適量(純アルコールで約20g)は次のとおりです。飲み過ぎないためにも、それぞれのお酒の適量をよく覚えておきましょう!



☆「適量」ってどれくらい? 12月も後半に入り、これから新年にかけて、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多くなることと思います。飲み方に気をつけて楽しく飲みましょう。



お酒は適量をこころがけよう

問合先 保健センター ☎67♦1151

☆お酒を上手に飲むコツ

体にやさしい飲み方をするためには:

- ①週に2日は休肝日にしましょう。
 - ②食べながら飲みましょう。良質のたんぱく質とビタミン(大豆製品、魚類、肉類、緑黄色野菜など)をとりましょう。
 - ③時間をかけてゆっくり飲みましょう。
- ・低脂肪・低エネルギーのもの(野菜や海藻など)を積極的に食べましょう。
 - ・ビタミンB₁の豊富な食品(豚肉、落花生、枝豆など)をとりましょう。
 - ・味付けは薄味にしましょう。

「酒は百薬の長」といわれるように、適量ならばストレス解消や疲労回復と、体に良い効果をもたらしますが、多量飲酒は体にとって大きな害になります。ぜひ、飲む時には、適量を心掛け、体にやさしい飲み方をしましょう。

学校給食おすすりメニュー



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

エリンギをマヨネーズでいためてサラダ感覚で食べます。この料理は、給食センターで作ってほしい献立として募集し、採用されたメニューです。油を使わずにベーコンを風味よくいため、仕上げにマヨネーズを入れます。ちよつと変わったためものとして楽しめます。エリンギが子供たちにも食べやすいように工夫された料理です。ご家庭ではエリンギの量を増やし、副菜料理としておすすめです。

◆材料(4人分)◆

エリンギ……………50g(中2本)
 にんじん……………40g(小1/4本)
 ベーコン(2cm幅)……………40g
 小松菜(長さ3cm)……………40g
 マカロニ(ツイスト)……………20g
 マヨネーズ……………大さじ1杯

エリンギのマヨネーズいため



62キロカロリー (1人分)

- 食塩……………小さじ1/4杯
 こしょう……………少々
- ◆作り方◆
- ①フライパンを熱し、油を入れずにベーコンをよくいためます。
 - ②マヨネーズの量の1/4を入れ、せん切りにしたにんじんをいためます。
 - ③縦1/3にして厚さ4mmに切ったエリンギと、ゆでたマカロニ、小松菜を入れていためます。
 - ④しんなりしたら、塩、こしょうを振り、味をみて、残りのマヨネーズを入れ、いため合わせたらできあがりです。