

大根の牛肉巻き

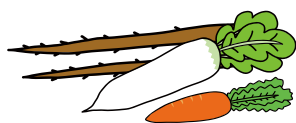


材料(4人分)

- 牛もも薄切り……………4枚(120g)
- 大根(太め)……………200g
- 人参……………100g
- ごぼう……………100g
- 干しいたけ……………2枚
- だし汁……………200cc
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………50cc
- 飾りの葉(ゆずり葉など)……………適量

作り方

- ①大根は少し厚めのかつらむきにし、30秒間茹でる。
 - ②人参・ごぼうは5mm角の7cm長さの拍子木切りにして、軟らかくなるまで茹でる。干しいたけは戻して干切りにする。
 - ③牛肉を広げ、①の大根のをせ、②を並べて芯にして巻く。
 - ④鍋にAを入れ煮立て③を入れ、汁気がなくなるまで煮含める。
- ※汁気が多いときは、具を先に取り出し、汁を煮詰めて最後にかけても良いです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	126kcal	脂質	1.7g
たんぱく質	4.6g	塩分	1.3g

12月になりました。12月1月にかけてはお酒を飲む機会が増えますね。昔から「酒は百薬の長」と言われ、適度な飲酒はストレス解消などの効果があることが知られていますが、しかし、お酒には適量がありません。適量を超えた飲酒を続けると、肝硬変や膵炎、食道がんなどの病気を引き起こす可能性があります。そこで、今月はお酒の適量について知識を身につけ、健康を害さない飲み方を知ってもらいたいと思います。

アルコールと上手につき合うには

しんにちは



保健師です

■アルコールの適量とは

厚生労働省の健康日本21(国の健康施策)の中でアルコールについて記載があります。

健康日本21では、お酒の1日の適量は純アルコール摂取量で20g程度とされています。具体的には、ビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合弱(160ml)、ワインならグラス2杯(200ml)、焼酎(35度)なら1/2合弱(70ml)、ウイスキーならダブル60mlとなります。

■他にも気を付けたいアルコールのこと

健康日本21では他にも以下のような記載があります。

①アルコール分解速度は個人差がある

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いという研究結果があります。これは肝臓の大きさによるもので、

大きいほど分解は速くなります。ある実験結果では、分解速度の平均値は男性でおよそ1時間に9g、女性で6・5g程度となつていきます。

ビール中ビン1本(20g)が分解されるのに、およそ男性では2・2時間、女性では3時間程度かかる計算になります。

また、日本人の約半数は少量の飲酒後に顔面紅潮・動悸・頭痛などの反応を起こします。これらはフラッシング反応と呼ばれ、遺伝が関係しています。分解速度に個人差があるのも遺伝的要因が大きく関係しています。がんのリスクなども踏まえ、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は飲酒量を控えることが推奨されています。

さらに、分解速度は中年に比べて年少者や高齢者で遅いことが知られています。

②飲酒と脳

アルコールの「つよい、よわい」を考えると、アルコールの分解速度ともう一つ大事なことがあります。実は、脳のアルコールに対する感受性の違いも関係しています。この感受性により、フラッシング反応を示さない人でも、すぐに酔ってしまう人とかなり飲んでもビクともしない人がいるそうです。

飲酒を続けるとお酒に強くなります。多くは脳の神経細胞が機能変化を起こし感受性が下がるためと説明されています。また感受性は遺伝的影響も大きいと言われており、飲み始めからお酒に酔い人もいます。このような人はアルコール依存症のリスクが高いといわれています。

■保健センターでアルコールについての展示をします

保健センターでは月に2回「すこやか相談」を実施してい

ます。12月は、お酒の模様の展示と飲酒についてのパンフレットを配架し、アルコールについてのブースを設置します。予約不要、入場無料です。ぜひお立ち寄りください。

アルコール展示ブース開設すこやか相談日

- ①12月10日(金) 午前9時30分～11時
- ②12月23日(木) 午後1時30分～3時30分

ついつい飲みすぎてしまうお酒。まずは一般的な適量を知り、さらに性別、年齢、遺伝などを考慮して体に負担がかけられない自身の適量でお酒と付き合ってください。

参考・厚生労働省「eヘルスネット」アルコールの基礎知識、アルコールの吸収と分解