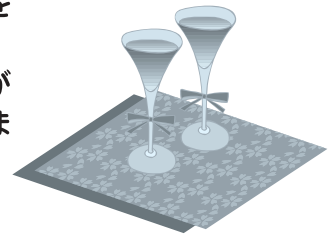


今月のテーマ お酒とのおつきあい



12月はクリスマスパーティや忘年会など宴会の多い時期です。お酒を飲む機会も多くなるのではないのでしょうか。

飲み方しだいで毒にも薬にもなるお酒。飲みすぎると行動に歯止めが利かなくなり、自分自身はもちろん、周りの人にも悪影響を与えかねません。次のことを守って、お酒と上手に付き合しましょう。



1* 自分のペースでゆっくり飲みましょう。

お酒の適量は、ビールなら中びん1本・日本酒なら1合・ウイスキーならダブル1杯です。飲むスピードが速いと急性アルコール中毒になりかねません。一気飲みは厳禁ですよ。

2* 飲めない人への無理強い絶対しない。

飲めない人・飲まない人への配慮も、お酒を飲む上での大切なマナーです。飲めない人も周囲に飲めない体質であることをアピールし、上手に断りましょう。

3* 強いお酒（ウイスキーや焼酎など）は薄めて飲みましょう。

強いお酒は、胃壁を荒らし、アルコールの吸収がはやくなるので薄めましょう。

4* 週に2日の「休肝日」を、年に1~2回の「休肝週間」を設けましょう。

肝臓はアルコールを分解するために長時間働きづめです。休肝日の曜日を定めるなどして定期的に休ませてあげましょう。

5* お酒を飲んだら絶対に運転しない!!

身体に取り込まれたアルコールは判断力や注意力、運動能力を低下させます。飲酒の影響で、危険と感ぜない…「自分は酒に強い」「自分だけは大丈夫」という甘い考えで飲酒運転を繰り返し、重大事故を起こしています。お酒を飲みに行く前に、帰り道の送迎についても配慮し、絶対に飲酒運転はやめましょう。

6* 二日酔いの運転もしない!!

翌日でもアルコールは長く体に留まるので、二日酔いの運転も飲酒運転になります。

医食同源

簡単
おつまみ

「じゃがいものペロンチーノ風いため」の作り方

たんぱく質や野菜が、胃腸からのアルコールの吸収速度を抑えてくれます。空腹時の飲酒は避け、おつまみを食べながらすこずつ飲みましょう。

【材 料】じゃがいも…3個 にんにく…2片 ベーコン…3枚 ブロccoli…1個 塩コショウ…適宜 (4人分) しょうゆ…適宜 サラダ油…適宜

【作り方】①下準備：じゃがいもは千切りにし、水にさらす。にんにくは薄切りにする。

ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。

②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかける。

③じゃがいもとブロッコリーを入れ炒める。

④じゃがいもが透き通ってきたら、塩コショウで味を整え、最後にしょうゆをたらして軽く混ぜて出来上がり!

ごはんのおかずにも
なりますよ。
また、お子さんにも
喜ばれます。



次回のまごころ通信のテーマは「血圧の上昇に注意しましょう」です。