

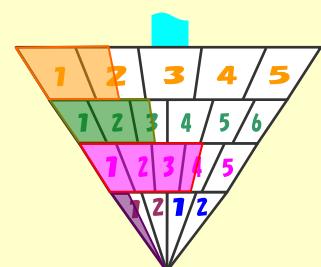
2019年 12月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社東テスティパル
(笹野洋子、坂東友希子、森川真有)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 643kcal 食物繊維 7.4g
たんぱく質 31.6g 食塩相当量 2.8g
脂 質 18.5g 野菜総量 194g
炭水化物 87.5g

12月のメイン料理はクリスマスを意識して鶏肉を使用し、食物繊維が含まれるきのこや旬のかぶら、かぼちゃを添えて食べ応えのある1品に仕上げました。12月のおすすめ料理1食で、1日の野菜摂取目標量の55%をとることができます。

健康を保つアルコールの飲み方

12月は、忘年会や懇親会などでお酒を飲む機会が増えてきます。アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果がありますが、飲み過ぎは食べ過ぎにもつながり、肥満や脂質異常、高血圧などの生活習慣病を発症したり、胃や肝臓に悪影響を及ぼします。

アルコールがからだに与える影響は

アルコールを長期間大量に摂取し続けると、初期の段階では**脂肪肝**となり、さらに飲酒を続けると、**アルコール性肝炎**や**肝硬変**へと症状が進行します。また、大量の飲酒は**食道がん**、**胃潰瘍**、**肺炎**、**高血圧**、**痛風**など、病気へのリスクが高まります。

厚生労働省が指標とする「節度ある適度な飲酒」は、男性で1日純アルコール20g程度。下記のいずれか1つに相当します。
(女性はこの半分)

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中瓶1本(500ml)
- ・チュウハイ(7%) 缶1本(350ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン ワイングラス2杯(200ml)



意識したいお酒の飲み方

食事と一緒にゆっくりと

空腹で飲むと、アルコールの血中濃度が急に高くなり、悪酔いの原因や急性アルコール中毒の危険性が高まります。

おすすめのおつまみ

枝豆・湯豆腐・魚のあら煮・チーズ
だし巻き玉子・いも類や果物など



週に2日は休肝日を。

1週間のうち、連続した2日を休肝日にする習慣をつけましょう。そうすることでアルコールの依存も予防できます。

適量を心がけ、アルコールと上手に付き合いましょう。

テスティパルグループはISO9001:2015、S014001:2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループホームページアドレス
<http://www.tastipalgroup.co.jp>

