



食生活 だより

57 市食生活改善推進員から〜



温かい料理であつたまろ

ポイント
アポイント
サトイモは、手に塩をすりつけて洗い流してから触ればかゆくなりません。

サトイモは小芋がたくさん付き、子孫繁栄の象徴として、行事の折々に使われます。ねっとりしためりは、食物繊維です。整腸作用や、肝臓、腎臓の機能を高めたり、胃の粘膜を保護したりします。煮汁も一緒にいただきますよ。

サトイモと豚肉のスープ煮

■作り方

HOW TO COOK

- 1 サトイモは皮をむいて、鍋に水とともに入れ5分ほど下ゆでする。
- 2 豚肉は3センチ幅に切る。ショウガは細切りにする。
- 3 ネギは、斜め切りにする。
- 4 米鍋にごま油を熱し、豚肉とショウガをいため、Aを加えて10分ほど煮る。
- 5 サトイモとネギを加えてさらに10分ほど中火で煮る。
- 6 スープとともに器に盛り付ける。

材 料 (4人分)

サトイモ	中16個
豚肉ももスライス	200g
ショウガ	20g
ネギ	1本
水	3カップ
鶏ガラスープ	小さじ1
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
コショウ	少々
ごま油(いため用)	大さじ2

みのかも元気 いきいきプラン21

適量の目安

ビール中瓶	1本
日本酒	1合弱
ワイン	グラス2杯(120ml)
焼酎	2分の1合弱

一笑元気・生健康

お酒と健康

vol.8

仕事の後の一杯……。お酒好きな人には何よりの楽しみですね。これからの時期、忘年会シーズンと重なり飲酒の機会が増えます。お酒は適量であれば、家族や友人と語り合ったり笑ったりしながら飲むことで楽しい気持ちになり、ストレスの解消につながります。また、食前酒は胃液の分泌を促し、食欲を誘う“程よい”効果があります。

アルコールは肝臓で分解処理されますが、体重60キロの人だと日本酒1合の処理に約4時間かかります。したがって、適量を超えると翌日まで体内に残ってしまつこととなります。飲み過ぎることによって肝臓、胃腸、のどなどを痛め、また、飲み続けることで脂肪肝、肝炎、肝硬変を引き起こすものにもなるので注意が必要です。これらの予防のためにも休日を設け、肝臓などの定期健診を行うことをお勧めします。

また、妊娠中のアルコール摂取は胎盤を通り抜け赤ちゃんの血中に入り込み、発育や、脳の発達に影響する危険が増します。加えて、未成年の飲酒も骨や脳の成長を妨げたり、異常行動やアルコール中毒を引き起こしたりするなど問題視されています。周囲の大人が見守ってお手本となるようなお酒マナーを心掛けたいものです。

(文責 榎野)

