



## お酒と上手におつきあい ~適量とつまみの工夫でメタボ予防~

年末年始は、忘年会や新年会と、特に外食の機会が増える時期です。外食では、比較的高カロリーのメニューが多く、摂取エネルギーが増えます。また、アルコールによる食欲増進効果でつい食べ過ぎてしまいがちです。気がつけば、「メタボ」なんてことにならないよう、お酒の「適量」を知り、「つまみ」にも注意をしましょう。

お酒は意外と高エネルギー  
一回量を減らし、休肝日を作りましょう。

お酒と一緒に食べるものを  
上手に選びましょう。

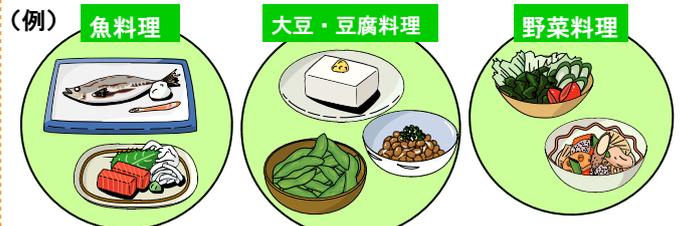
●ご飯100g（小さいお茶碗に軽く1杯）160キロカロリーに相当するアルコール



エネルギーが高すぎないものを。

歯ごたえがあるものを。

※歯ごたえのあるものはたべるのに時間がかかるので、飲む量を抑えるのに役立ちます。



刺身、焼魚、煮魚など 冷奴、納豆、枝豆など 酢の物、お浸し、サラダ、煮物など

よく、アルコールを飲んだら主食を食べないという人がいますが、アルコールには栄養素はほとんど含まれていないので、主食の代わりにはなりません。主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事を摂りましょう。

アルコールは、つい飲みすぎるだけでなく、夜遅くまでの飲食、食塩や脂質の多いつまみ、「締めラーメン」など飲食後の夜食などは、メタボへの近道です。

つまみの選び方を工夫し、飲酒の一回量や回数を減らすように心がけ、肝臓を休めましょう。



## 鹿児島よい食便り 春菊



春菊は、キク科の緑黄色野菜。カロチン(ビタミンA)やその他ビタミン類、ミネラルなどがバランス良く含まれているため、栄養的にすぐれています。

### 春菊と豆腐のさっぱりサラダ

エネルギーも低く、そのうえボリュームもあるので、お酒と一緒に食べる一品には最適です。今が旬の春菊をぜひ、味わってみてはいかがでしょうか！

#### 材料・作り方 (2人分)

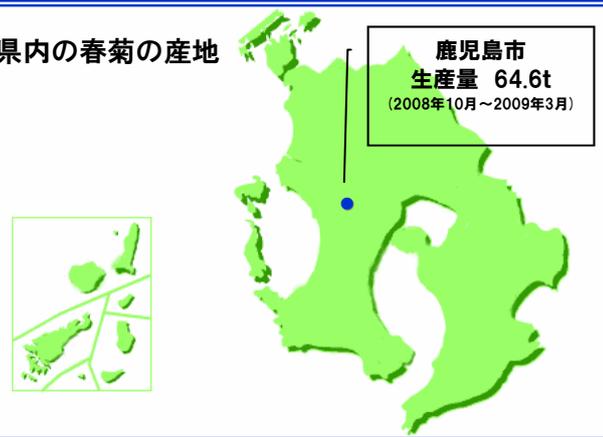
木綿豆腐 …… 1/2丁 ぼん酢 …… 適量  
春菊 …… 1/2束 ごま油 …… 少々  
刻みのり …… 適量

- ① 豆腐はしっかり水切りをして、手で粗くほぐしてザルに入れておく。
- ② 春菊は葉を摘んで水に放ち、水気を切る。茎はさっと塩茹でして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆腐と春菊を混ぜ合わせて器に盛り付け、ぼん酢とごま油をまわしかけて、上に刻みのりをのせて出来上がり！

鹿児島島の豊かな食を再発見！  
鹿児島島の地場産物をご紹介するとともに、その食材を使ったレシピをお届けします。



#### 県内の春菊の産地



情報提供：鹿児島中央卸売市場

#### JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。