

# 栄養科だより

明けましておめでとうございます！ 令和7年1月1日発行  
今年もよろしく申し上げます 第377号 栄養科



## 12/24 クリスマスランチ&ケーキバイキング



～MENU～

- ・サフランライス
- ・ビーフシチュー
- ・トマトサラダ
- ・キャラメルケーキ



クリスマスを感じられる特別なメニューをお届けしました！  
今年は血液内科病棟の患者様を対象にケーキバイキングを行いました♪  
管理栄養士がサンタの姿で患者様のお部屋に伺いケーキを選んでいただきました！

## お酒の上手なたしなみ方



年末年始はお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？

厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「**節度ある適度な飲酒量**」は**1日平均純アルコールで約20g程度**とされています。今回はお酒の適量や飲み方、おつまみの選び方についてご紹介します。

純アルコール20g程度とは？

ビール



500ml

チューハイ



350ml

ワイン



200ml

日本酒



180ml

焼酎



100ml

ウイスキー



60ml

### 上手なお酒の飲み方

### 休肝日

- 空腹のまま飲まないようにしましょう。
- 水分を十分に摂りましょう。アルコールの吸収を穏やかにして二日酔い予防や飲みすぎ防止に繋がります。
- 飲まずに肝臓を休める日（休肝日）を週に2日はもうけましょう。
- アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。薬を飲むときはお酒を飲まないようにしましょう。

### おつまみに注意

お酒を飲んでいる時は、アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすくなります。お浸しや和え物などの野菜やワカメなどの海藻類、肝臓がアルコールを分解する時に使われるたんぱく質を含む刺身や冷奴、枝豆などの豆類を使ったものを選ぶようにしましょう。また、揚げ物やソーセージなどは、脂質や塩分が多く含まれています。食べすぎには注意しましょう。

