

2021年12月15日

おうちで楽しむ 大人のクリスマス



♡ ポイント

「酒は百薬の長」といわれているように「適量の酒は健康にいい」といわれています。ポイントは「適量」という事です。お酒は飲み方次第で毒にも薬にもなります。

令和元年の国民健康栄養調査では生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性14.9%、女性9.1%であり、男性では40歳代(21.0%)、女性では50歳代(16.8%)が最も高いことが分かっています。(平成22年からの推移でみると女性は増加しています)

適量飲酒は死亡率が下がるという研究結果もありますが、アルコール自体が血圧を上げたり血糖のコントロールを乱すことに関わるため、飲酒の機会が増える年末年始は、飲む量に気をつけて楽しみましょう。

《おいしくお酒を飲むためにできること》

- 食事と一緒にゆっくりペースで楽しむ。
- 水やお茶と交互に飲む。
- 水割りやソーダ割でアルコール濃度を薄めて飲む。
- 休肝日を作る。
- おつまみは食物繊維が豊富なものにする。

♡ 感想

- ツリースープは孫が喜びそう。今度行く予定があるのでその時に作ってみようと思う。(70歳代女性)
- どれも工程は難しくないが、手の込んだ料理に見えて、おもてなしの時にいいと思った。(30歳代女性)
- マリネがレモンの酸味が効いていて、口の中がさっぱりして食べやすかった。(50歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)