

健康増進計画推進キャラクタ

ケバオウレバジャー お役立ち情報

アルコール編

今回は、女性へのアルコールの影響についてお伝えします！

その1

女性は、肝臓の大きさが男性より小さく、**男性の2倍もアルコールの影響**を受けやすいです！また依存症や肝臓の障害などを引き起こしやすいといわれています。

その2

妊娠中・授乳中のアルコール摂取は、**赤ちゃんへ大きな影響**があります。妊娠中の飲酒は**少量でも胎児性アルコール症候群をおこす可能性が高い**です！



- ◎女性は、飲酒量には注意しましょう！
- ◎ママの意志「妊娠中・授乳中は飲酒をしない」を周囲の家族がサポートしてあげましょう！

※自分の飲んでいる量が分からない時は「SNAPPY-PANDA」で検索



【問い合わせ】
知覧保健センター
TEL0993-58-7221

食改さんのすこやかお薦めレシピ



ほうれん草と焼き油揚げのあえ物

栄養士から

焼いた油揚げの香ばしさを、だしのうまみを生かすことで、薄味でもおいしく、減塩につながる一品です。

栄養価 1人分 ●エネルギー 22kcal ●脂質 1.2g ●タンパク質 1.8g ●食塩相当量 0.5g

こんにちは。“食改”です！！
川辺地域の食生活改善推進員より、「ほうれん草と焼き油揚げのあえ物」をご紹介します。

材料 (4人分)	分量
ほうれん草	150g
油揚げ	1/2枚
◎しょうゆ	小さじ2
◎だし	小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は4cm長さに切り、たっぷりの湯に塩少々を加えてゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ② 油揚げは魚焼きグリルで軽く焼き色がつくまで両面を焼き、千切りにする。
- ③ ◎を合わせて、ほうれん草、油揚げをあえ、器に盛る。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。