



酒は百薬の長といわれますが、飲み過ぎると害になります。ところで、アルコールの影響は肝臓だけだと思いませんか。実際は全身におよび、さまざまな健康障害をもたらします。

■特に強調したい3つの健康障害

①がん

ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む人は、口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなります。また、お酒で赤くなるタイプの人は、特にがんが発生しやすいといわれています。

②脳萎縮

お酒を長年多量に飲んでいると、物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ、認知症になる恐れがあります。

③うつ病

うつ病の場合は、気分が沈むのでお酒が手放せない状態なのかもしれません。しかし、お酒を続ける限りうつからの回復は困難です。治療中はお酒をきっぱり止めてください。薬とお酒の相性もとても悪いのです。

■接待、人付き合いにかかせない？

飲酒量が多い人の中には、「営業なので酒なしでは仕事にならない」と言われる人がいますが、「酒なしではやっていけない」と思っているのは、自分が飲みたいだけではありませんか？

■飲まないと、眠れない？

寝酒は寝付きをよくしますが、深い睡眠が得られず眠りの質が悪くなります。どうしても眠りが悪いのであれば、かかりつけ医やメンタルクリニックにご相談ください。

■お酒の適量は？

健康な男性であれば、一般的に1日にビール500ml（日本酒の人は1合相当）程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。女性や高齢者は、この量の半分程度にとどめてください。

～年末・年始に飲む機会が増えてきますが、くれぐれも飲み過ぎに注意しましょう。～

<厚生労働省ホームページ参照>



い
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

★鮭とチーズのコロッケ★

じゃが芋を牛乳で煮ることでカルシウムが補え、コクも加わりま
す。またクリームチーズを挟むので、外はサクッと中はとろとろ
としたコロッケになり、味のアクセントにもなっています。

材料(4人分)

じゃが芋(男爵)	中4個(400g)
牛乳	160cc
甘塩鮭	1切れ(60g)
クリームチーズ	60g
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1・1/3
卵	1/2個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量
サニーレタス	160g

1人分の栄養価

エネルギー…279kcal
たんぱく質…9.7g 脂質…14.6g
カルシウム…92mg 塩分…0.5g

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて4〜6等分し、鍋に入れる。牛乳を加え、やわらかくなるまで煮含める。(中〜弱火でふたをすらして約15分)マッシュャーなどでつぶしてこしょうを加え、粗熱をとる。
- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱し、皮と骨を除いてほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④クリームチーズも8等分し、③の真ん中に入れて俵型にする。
- ⑤薄力粉、卵、パン粉の順につけて170℃に熱した油で2〜3分きつね色になるまで揚げる。
- ⑥サニーレタスを洗って一口大にちぎり、⑤と共に皿に盛る。