

今月の栄養素

【ビタミンE】

ビタミンEのはたらき

↓過酸化脂質



●過酸化脂質の生成をストップ

強い抗酸化作用があるので、有害な過酸化脂質の生成を防ぎ、細胞の老化を防いでくれます。※動脈硬化予防も期待されています。

●末梢血管を拡げて血行をよくする！

冷え性や血行障害からなる肩こり・頭痛を改善効果が期待されます。



ビタミンEを多く含む食品

種実類、植物油、魚介類に多く含まれています！
通常の食生活では過不足の心配はありません。
脂溶性ビタミンなので炒め物や揚げ物で吸収率アップ！



カボチャ



アーモンド



オリーブ油



ウナギ



カボチャ



β-カロテン

人参



ビタミンB2

豚レバー



一緒に摂ると抗酸化力がUP！



アルコールの作用について



アルコールの作用

アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりしますが、大量の場合は**麻酔薬**のような効果をもたらし、運動機能を麻痺させたり意識障害の原因にもなります。

こんな時は飲まないで



集中力が必要な作業の時

飲酒により運動機能・認知機能共に低下します。運転はもちろん、**技術**を必要とする作業は控えましょう。

運動や入浴前後

同時に**血圧を下げる行為**をすることになり、意識がもうろうとする可能性があります。

睡眠前

寝酒は寝付くまでの時間を短縮させますが、後半には**中途覚醒**を起こし睡眠を悪化させることになります。

飲み過ぎないために始めよう



休肝日を作る



周りに宣言する

買い置きをしない

飲酒習慣等で代謝速度は異なりますが、一般的に1時間で分解できるアルコールの量は「**体重×0.1g程度**」と言われています。その後の予定を考慮しながら楽しくお酒を飲みましょう！



アルコール適正量について



アルコール適正量とは

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」として、
1日平均純アルコールで約20g程度という数値を示しています。

純アルコールの計算式：**お酒の摂取量(ml)×アルコール濃度×0.8**

例えば日本酒1合なら…

$$180\text{ml} \times 15\text{度} \times 0.8 = \mathbf{21.6\text{g}}$$



適正量はあくまで目安です。
年齢・性別・体質などにより
個人差が大きいので
飲みすぎには注意しましょう。

なぜアルコールは太りやすいのか・・・！？

★カロリーが高い

アルコール1gに7kcalのエネルギーがあり、
例えば日本酒1合は**シュウクリーム1個**
または**ランニング20分**のエネルギーに相当します。



★食べ過ぎてしまう

アルコールは食欲を抑制する「レプチン」という
ホルモンを減少させ、**食欲を亢進**する作用があります。



Good! おつまみの選び方

食事と一緒にお酒を飲むことで血液中のアルコール濃度が
急上昇するのを抑え、急な酔いの回りを防ぐことができます。
空腹状態でお酒だけ飲むことは避けましょう。

①低カロリー、低脂質のものを選ぶ

カロリーの摂りすぎには要注意！
脂質が多いものは消化に時間がかかる為、
翌日の身体の不調の原因になることもあります。

大豆製品



野菜



②たんぱく質、ビタミンを積極的に摂る

アルコールを分解する肝臓の働きに、たんぱく質と
ビタミンは欠かせません！

海藻類



魚介類



③塩分を控える 濃い味付けはお酒の飲みすぎに繋がります。



今月のおすすめレシピ



チキンと食べよう！リースサラダ



かわいい**サンタ**と**ツリー**を
添えたリースサラダ♪
雪をイメージしたドレッシ
ングをかけて召し上がれ☆

鳩ヶ谷駅前店が担当しました！