

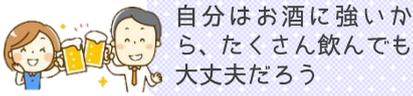


### テーマ：お酒とこころの健康

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより  
見ることができます

お酒は上手に飲めば「百薬の長」と言われていますが、飲み過ぎなどの不適切な飲酒はからだの健康を損ねるだけでなく、アルコール依存症やうつ・自殺など、こころの健康にも関わってきます。今回はお酒との上手な付き合い方をご紹介します。

### こんなお酒の飲み方をしていませんか？



自分はお酒に強いから、たくさん飲んでも大丈夫だろう

✗ アルコールへの耐性が上がり、たくさん飲まないで酔うことができなくなっています。肝臓や脳に悪影響が及ぶ危険性も！



毎日面白くない。ストレスや憂鬱を紛らわすためにお酒を飲もう

✗ 一時的に気持ちが和らいでも、酔いが覚めたら気持ちの落ち込みが悪化します。悩みを紛らわすためにお酒に頼ることは危険です。

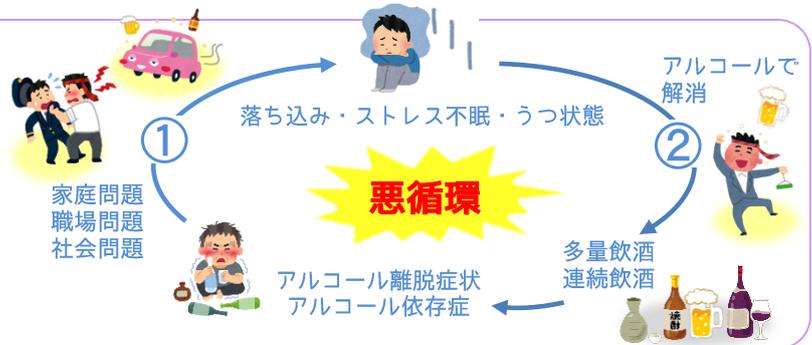


夜眠れないから、お酒の力で寝てしまおう

✗ 寝酒は眠りを浅くし質の悪い睡眠になります。繰り返していると、お酒の量を増やさないと眠れなくなるという悪循環におちいります。

### アルコール依存症とうつ病の関係

アルコール依存からうつ病に(①)、うつ病からアルコール依存に(②)というように、アルコール依存症とうつ病の関係は深く、高い頻度で併発します。こころとからだの健康のために、お酒は適量を心掛けましょう。



### 上手に付き合いってお酒を健康の味方に♪

#### 量と頻度が大切！

#### 量

ビール 中瓶1本(500ml)  
日本酒 1合(180ml)  
焼酎 2/3合(120ml)  
ワイン グラス2杯(200ml)  
ウイスキー ダブル1杯(60ml)

どれか1つ  
を選びま  
よう♪

#### 頻度

週に2日は **休肝日** を！

#### 食べ方にも気をつけよう！

- ゆっくり飲む、食べる
- 飲む前に食べる
- 水を積極的に飲む
- 油もの・塩分の高いものに注意！

フライ・天ぷら

豆腐、枝豆など



\* おつまみにもおすすめな料理は裏面へ→

～3月は自殺対策強化月間です～

### いのちを支える、心の健康のために…

ストレスは溜めすぎるとこころや体の不調につながります。こころの SOS に耳を傾けて早めに対処しましょう。

#### 気づいてください、こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？
- うつの症状はありませんか？  
気分が沈む、やる気が出ない  
何をしても楽しめないなど

#### こころのサインに気づいたら…

一人で悩まずご相談下さい



#### ～こころの健康・悩み相談窓口一覧～

福岡いのちの電話	☎(741)4343	24 時間 365 日
ふくおか自殺予防ホットライン	☎(592)0783	
こころの健康づくり相談電話	☎(582)7400	月～金 9 時～12 時、 13 時～16 時
精神保健福祉相談(精神科医の相談) 【筑紫保健福祉環境事務所】	☎(513)5585	水曜日 13 時～15 時 ※予約制
からだこころの健康ダイヤル 【市健康推進課】	☎(920)8611	月～金 9 時～17 時



しっかり食べて心身ともに健康になりましょう

# 旬をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



【1人分】エネルギー123kcal 塩分0.7g 食物繊維2.3g

### そら豆たっぷり白和え

【材料】(4人分)

	【A】
木綿豆腐 …200g	砂糖 …大さじ2
そらまめ …12房程度	すりごま …小さじ1
人参 …1/3本	酒 …小さじ1と1/2
	しょうゆ …小さじ1
	塩 …小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 木綿豆腐はペーパーでくみ、水を入れたボウルなどを重石にして水切りをする。(30分程度)その後、すり鉢で滑らかにするか、ビニール袋に入れて上からもむ。その後Aを加えて混ぜる。
- ② そら豆はさやから実を外し、塩茹で(分量外)して薄皮をむく。人参は短冊切りにし、さつと茹でる。
- ③ ①と②を和える。



## そら豆

旬：3～6月

そら豆は栄養素をバランス良く含んでおり、脂質のレシチンには動脈硬化予防の効果があります。さやが空に向かってつくことから「空豆」という名前がつけました。

**選び方**：さやにツヤがあり、色鮮やかで弾力があるもの、豆の大きさがそろっていて、ふっくらしているものが良いです。

**保存方法**：そら豆が美味しい期間は大変短く、わずか3日と言われています。買ったならなるべく早く調理し、残ったら茹でて冷凍保存しておきましょう。



【1人分】エネルギー224kcal 塩分1.2g 食物繊維2.6g

### たけのこ牛肉の香ばしいバター醤油焼き

【材料】(4人分)

牛こま切れ肉 ……250g	絹さや …12枚		
A { 塩・こしょう…少々 片栗粉 …大さじ1/2 酒 …大さじ1	B { しょうゆ…大さじ1と1/2 にんにく(すりおろし)…少々 砂糖 …小さじ2		
		ゆでたけのこ …小2本	サラダ油 …大さじ1
		赤ピーマン …1個	バター …大さじ1

【作り方】

- ① たけのこは、根元の固い部分は皮をむき、縦に薄切りにする。絹さやは筋をとる。赤ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉はAをふってもみ込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、たけのこ、牛肉を入れて中火で焼きつける。
- ④ 牛肉の両面を焼いたら、赤ピーマン、絹さやを加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤ Bを加えて混ぜ、バターを加えて溶かしからめる。



## たけのこ

旬：3～6月

カリウム、マンガンなどのミネラルや食物繊維が豊富です。甘み成分のアスパラギン酸には疲労回復効果があります。

**選び方**：穂先が縮まり、緑色になっていないもの、皮にツヤと湿り気があり、根元が円形でイボが紫色になっていないものが良いです。

**保存方法**：生のままでは劣化が早いので、買ったらすぐに米ぬかと赤唐辛子を入れたたっぷりの熱湯でゆでて、アク抜きするのが基本です。密閉容器に水またはゆで汁につけたまま冷蔵庫で3～4日保存できます。