



●暑い日の「おやつ」

この時期になると、お風呂上がりに、のどを潤す気分で気軽に食べてしまう「アイス」冷たくて美味しく、魅力的な商品が出回っていますね。

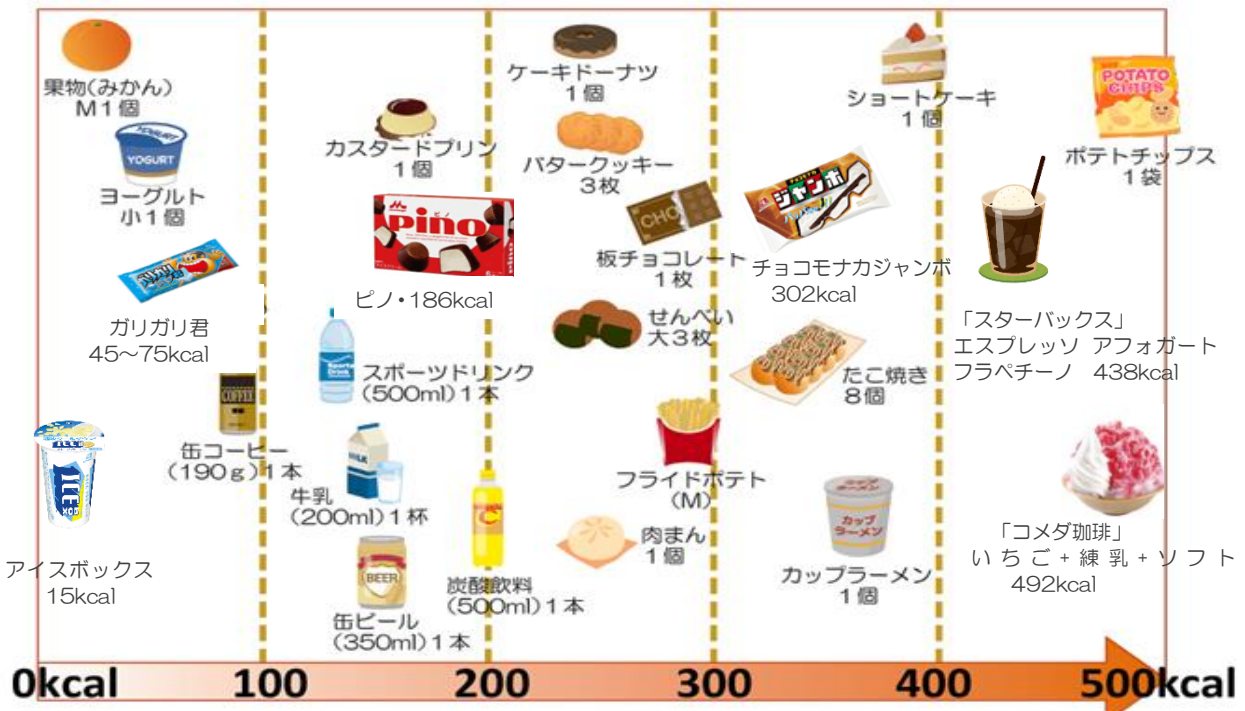
「アイス」は大きく分けて、乳脂肪を含む「アイスクリーム・アイスミルク」と、乳脂肪分を含まない「ラクトアイス・氷菓」があります。アイスは総じて「糖質量」は目立って高くありませんが、脂質の高いものが増えてきています。また、ラクトアイスも油脂類が多いので、食べ過ぎに注意が必要です。

例えば、高級アイスは、量が少なめなのでカロリーも抑えられるかと思いがちですが、コクを強め、口当たりを滑らかにするために脂肪分や糖質が多く入っているため、エネルギー量や糖質量が高めになります。

お風呂あがりに食べるアイスは“別腹”という人も少なくありませんが、それを習慣化してしまうのはよくありません。まずは**氷水を飲んで**、**乾きの衝動を抑えて**みましょう。

近ごろは冷凍のラズベリー・ブルーベリー・いちご・パインなどのフルーツが売ってありますので「無糖ヨーグルト」の中に入れて、ゆっくり食べることを お勧めします。

※ ↑ いずれも片手のこぶし1つ分が一日の適量範囲内です。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト・ e-ヘルスネット「間食のエネルギー (カロリー)」引用

●暑い日の「お酒」



暑い夏は、冷たいビールや缶チューハイなど、お酒が美味しい季節です。最近は色々なタイプのお酒が市販されています。ビール類では「糖質オフ」「発泡酒」「プリン体ゼロ」や、缶酎ハイでも「糖質オフ」や「プリン体ゼロ」など様々なアルコール飲料が出回っています。

ただし飲酒が引き起こす問題としては、たくさん飲酒するとエネルギーオーバーになります。さらに多くのお酒には、アルコールの他に糖質が含まれていますので、血糖値にも影響します。

体内にアルコールが入ると、アルコールを分解するために「アルコール分解酵素」によって「アセトアルデヒド」という物質に変化します。肝臓が有毒な「アセトアルデヒド」の分解を最優先するために、ほかの重要な仕事、例えば血糖値を保つことをやめ、コントロールが悪くなりやすいのです。量が過ぎると中性脂肪を上昇させ、血糖マネジメントにも影響がでます。

また、アルコールは炭水化物からの脂肪合成を促進し、生活習慣病の原因を作ります。さらに悪化すると「**肝硬変**」を引き起こす恐れがあります。




アルコールは種類ではなく、量に問題があるので注意が必要です。

アルコールと上手に付き合うためには、**週二日、休肝日**をとり、**適度な飲酒量**を守りましょう。

- 痛風（高尿酸血症）
 - 肝機能障害
 - 中性脂肪高値
 - 血糖コントロール不良の方は**原則禁止**です。
- ※ 主治医とよく相談してください

適切な飲酒量

飲酒量は1日に純アルコールにして20g以下です

 ビール中びん 1本 500ml	 焼酎 アルコール度数(25度) 110ml	 日本酒 1合 180ml
 缶チューハイ アルコール度数(5度) 520ml(1.5 缶)	 ウイスキーダブル 1杯 60ml	 ワイン 2杯 180ml

アルコール量の計算式
▶ お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8
例) ビール(500ml) : 500 × (5 ÷ 100) × 0.8 = 20 (g)

「今月の料理」

オクラを縦に裂いてねばねばを出し、つるつるとしたのど感があります。

オクラとみょうがのゆずこしょう風味サラダ

材料/2人分

オクラ	150g
みょうが	2個(30g)
ゆずこしょう	小 ^{1/2} 匙
カツオだし	大 ¹ 匙
しょうゆ	少量

作り方

- 1 ボールにオクラと水大⁴を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。水けをふきとり、手で縦に裂く。
- 2 みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。
- 3 1に2とaを加えてあえる。

1人分 26kcal(0.3点)
食塩相当量 0.6g

電子レンジ加熱でできます。
ゴーヤーの苦味に、梅干しとカツオだしがマッチ。

ゴーヤーの梅干し風味サラダ

材料/2人分

ゴーヤー	1本(150g)
塩	小 ^{1/2} 匙
梅干しの果肉(刻む)	1/2個分
カツオだし	大 ² 匙
しょうゆ	小 ^{1/2} 匙
オリーブ油	小 ¹ 匙

作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を除き、薄切りにする。塩をふり、しんなりとなったら洗い、水けをきる。耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で2分加熱し、水けをふく。
- 2 ボールにaを入れて混ぜ、1を加えてあえる。

1人分 33kcal(0.4点)
食塩相当量 0.6g