



1/1 (日) お正月メニュー



赤飯・清まし汁・魚の味噌漬け焼き
厚焼玉子・筑前煮・黒豆・栗きんとん



祝いの華

1/4 (水) デイはじめ



ごはん・清まし汁・天ぷら盛り合わせ
春菊の胡麻和え・みかん・紅白ケーキ

成田山表参道
なごみの米屋
吉祥菓「卯」



～上手なお酒の飲み方～

「節度ある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。
お酒の飲みすぎは生活習慣病のリスクを高める可能性がある為、適量を守って楽しく飲みましょう♪

節度ある適度な飲酒量	⇒	男性 20 g、女性 10 g
生活習慣病のリスクが高まる飲酒量	⇒	男性 40 g、女性 20 g

◎ 純アルコール量20gとは？

ビール (5%) チューハイ (7%) ワイン (12%) 日本酒 (15%) 焼酎 (25%) ウイスキー (43%)



500ml



350ml



200ml



180ml



100ml



60ml

※ () は純アルコール量

◎ おつまみの選び方

お酒を飲んでいる時はアルコールによって**ビタミンやミネラルが失われやすくなります。**

お浸しや和え物などの**野菜**、ワカメなどの**海藻類**、**肝臓がアルコールを分解する時に使われるたんぱく質**を含む豆腐や枝豆などの**豆類**を使ったものを選ぶことがオススメです。

唐揚げやソーセージ、フライドポテトなどは、高カロリーで脂質も塩分もたっぷり含まれています。
食べ過ぎに注意し、刺身やサラダ、酢の物などの**低エネルギー**のものを選ぶようにしましょう。



～おすすめレシピ～ 「ほうれん草の白和え」



【材料2人分】

木綿豆腐	60.0
ほうれん草	50.0
人参	10.0
上白糖	8.0
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	3.0
みりん	1.0
酒	1.0

【作り方】

- ①木綿豆腐を水切りしておく。
- ②人参を短冊切りにして、お湯で3分程度茹でる。
- ③ほうれん草を茹でて、流水にさらし、4cm程度にカットする。
- ④ボウルに①②③と調味料を入れ、豆腐を崩すように混ぜ合わせる。