

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部  
管理栄養士/人間ドック健診情報管理指導士  
坂東 知里

## 白菜の豆乳スープ

冬に美味しい白菜と豆乳を使ったおなかにやさしいスープです。  
朝食にもオススメです

材料 2人分

白菜	3枚
玉葱	1/4個
セロリ	10g
ベーコン	10g
豆乳	150cc
固形コンソメ	1個
塩	0.5g
黒胡椒	少々



作り方

1. 白菜、玉葱、セロリ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1の食材と水100cc程度、固形コンソメを加え、火にかける。
3. 材料に火が通ったら豆乳を加え、野菜のシャキシャキ感が残る程度まで煮込む。
4. 塩、黒胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

豆乳と水の割合はお好みで調節してください。



# アルコールと上手に付き合うために

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部  
管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士  
坂東 知里

忘年会、新年会シーズンはアルコールを飲む機会が増えますね・・・  
楽しく美味しく飲むためには普段のアルコールは適量を心がけましょう。  
たくさんアルコールを飲んだ次の日は、休肝日を取り、肝臓をゆっくり休ませてあげてく  
ださいね。

## アルコール

1日の適量はこのくらい・・・



### ビール 日本酒 ワイン 焼酎(25度) ウイスキー

1缶	1合	グラス2杯	2/3合	ダブル1杯
350ml	180ml	240ml	120ml	60ml



150kcal 196kcal 175kcal 175kcal 142kcal

アルコールを飲むときに注意したいポイント

おつまみを選ぶ！

ビタミンB1 ビタミンC E -カロチン はお酒の代謝を高める栄養素です。

ビタミン類の多い野菜を使ったメニューがオススメです。

サラダや和え物、酢の物などを組み合わせるといいですね。

たんぱく質は肝臓を守ります。

肉 魚 卵 大豆製品 を適量(片手に乗るくらいの量が目安です)とりましょう。

油を使った揚げ物や炒め物はカロリー過多になりやすいので、控えめに・・・

湯豆腐や鍋料理もいいですね。

水分をしっかりとり！

飲酒後は軽い脱水症状になるので寝る前に水分をとることを忘れずに・・・

