



☆アルコールと上手に付き合おう！*****



*アルコールは、つい飲みすぎるだけでなく、夜遅くまでの飲食、食塩や脂質の多いつまみ、飲食後の夜食などによって、エネルギーオーバーになりがちです。深酒を控え、つまみの選び方に工夫しましょう！下記一覧の適量を心がけ週に2回の休肝日を作って、肝臓をいたわりましょう！！

お酒の1日の
適量は??

お酒の種類	ビール中瓶1本 (500ml)	清酒1合 (180ml)	ウイスキー&フランテータフル1 杯(60ml)	焼酎1/2合 (90ml)	ワイン2杯 (240ml)
イメージ					
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%

☆ダイエットQ&A *****

Q ついつい、また、食べすぎました～。

A 「うまくいかなかった」と気付いたあなたは、すでに成功に近づいています！

できなかったと自分を否定せず、「他にできたこともある」と前向きに考えましょう。食べすぐたら2～3日のうちに調整し、運動量を増やすなど柔軟な気持ちで気軽に続けていきましょう。無理のない、プランに組みかえることも一手です♪

☆旬の食材 なす・ピーマン・トマト *****

☆鶏と夏野菜のマリネ☆

なすのナスニン、ピーマンのカロテン、トマトのリコピン、がん予防最強 **メニュー**

材料(2人分)

作り方

鶏肉.....200g

なす.....1個

ピーマン...1個

トマト....1個

小麦粉、揚げ油 適量

A { しょうゆ

酢

砂糖

唐辛子(小)

① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ大さじ1を回しかけ、味をなじませておく。

② なすは2cmの輪切り、ピーマンは大き目の乱切り、トマトは1cmのサイコロ型に切る。

③ Aをさっと煮立てておく。

④ プライパンに油を熱し、なすとピーマンは素揚げ、鶏肉は小麦粉をまぶして、揚げる

⑤ ④が熱い内に③の液に漬け込む。

⑥ 十分に味がなじんだら器に盛り、トマトを飾る。