

2017年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
12月のおたより

ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

もう師走、1年がはやいですね。愛コープ港北事業所・保土ヶ谷事業所は**12月29日(金)～1月3日(水)まで年末・年始のお休み**を頂きます。よろしくお願いたします。

## 飲酒による体調不良



12月は会食や飲酒の機会が増える時期です。飲み過ぎで体調を崩すことがないように、食生活を整えましょう。夜に会食の予定がある日は、昼食はしっかり食べましょう。野菜たっぷりの献立で、代謝に必要なビタミンをしっかり補給しましょう。昼食が軽いと、夜の会食では空腹状態で飲食することになり、胃に負担がかかるだけでなく、酔いが早く回ります。飲み過ぎ注意はもちろんですが、お料理を食べながら、合間に水を飲みながらの飲酒で胃への負担を和らげることができます。

会食後の遅い帰宅。できるだけ早めに就寝しましょう。飲酒後は利尿作用で体内の水分が失われています。二日酔い防止の為に、水や白湯でしっかり水分を補給しましょう。

遅い就寝で睡眠時間が短くても、翌朝はいつもと同じ時間におきましよう！朝に体内時計をリセットできれば、疲労感は軽減されるでしょう。朝食には果物がおすすめ。体のむくみ解消に効果的です。

## アルコールとの正しい付き合い方

**話ながら楽しく飲みましょう。**話しながら楽しく飲むことで自律神経の副交感神経が活性化し、リラックス効果が現れます。また胃液や膵液の分泌も活性化して消化が促進されます。ほろ酔い気分が感情が出やすくなり、ストレス解消につながるでしょう。

**強いお酒は、薄めてのみましょう。**アルコール度数の高いお酒は、喉や食道の粘膜・胃粘膜を傷つけます。水・ソーダ・お湯などで薄めて、アルコール度数を下げて飲むことをおすすめします。

**週に二日は、休肝日をつくりましょう。**アルコールの分解能力は、体質により異なりますが、飲酒を繰り返すことで、脳や体がアルコールに対して鈍感になります。お酒を飲まない日をつくることで、肝臓や脳を休ませることが出来ます。



## 12月の簡単レシピ

胃に優しい

カニカマ&野菜あんかけ豆腐



材料（2人前）

- だし汁  
(水 100cc に和風だし小匙 1/4)
- 醤油・みりん 少々
- 酒・ニンニク 少々
- 人参(千切り) 1/4本位
- えのき 半束位
- カニカマ(割いておく) 4本位
- 万能ねぎ(たっぷり) 半束～1束
- 水溶き片栗粉 適量
- 絹ごし豆腐 150g位

作り方

- 1.小なべに●を熱する。人参・えのき・カニカマ・万能ねぎの順に入れ全てに火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れトロミをつける。
- 2.豆腐をキッチンペーパーに包んでレンジで2分チンして軽く水切りした豆腐に1のアンをかけて完成です。

