

# 間食・飲酒はルールを決めましょう！

退職後、生活は変わっても、楽しみの部分はそのまま続けたいもの。ほどほどの間食や飲酒は心身の疲れを癒したり、人間関係を円滑にしてくれることもあります。また、毎日の暮らしに彩りも添えてくれます。


しかし、量や食べ方、飲み方を間違えると健康に深刻な影響を与えることになり、生活習慣病やアルコール依存症などが心配になります。そこで、目安量を知り、ルールを決めて、自分で管理しましょう。

飲みすぎると脱水症状を引き起こします。注意しましょう！

## ★適度な間食で心にうるおいを！

◇目安は、多くても一日に200kcal程度です。

＜一個あたりのおよそのエネルギー量＞

400kcal…刈り干し・焼き芋(中)	300kcal…肉まん
200kcal…まんじゅう・カステラ・あんぱん(小)	
たこ焼き(6個)・焼きおにぎり(大)・アイスクリーム(小)	
150kcal…牛乳(200ml)・おはぎ(ごま)	
100kcal…ゆでもろこし・バターロール・バナナ	
50kcal…加糖ヨーグルト(小)	25kcal…チーズ(15g)

- ★菓子パンや洋菓子はエネルギーが高いものが多いので、月に数回にする、他の人と分けるなど工夫しましょう。
- ★食事でもとりにくいカルシウムなどをプラスしましょう。
- ★飲み物はエネルギーの低いお茶などを選びましょう。

## ★快適に過ごすために、飲酒はほどほどに！

◇1日の目安量(一般)

種類	単位	男性	女性
ビール	中ビン	1本	0.5本
缶酎ハイ(7%)	350ml	1缶	0.5缶
日本酒	1合	1合	0.5合
ワイン	200ml	2杯弱	1杯弱
焼酎(25%)		0.6合	0.3合
ウイスキー		60ml	30ml

＜適量は若い時より少なめです！＞

- ★年齢を重ねるとアルコール分解能力が低下します。
- ★若い時からの酒量が続いていると内臓が障害を起こしやすく、病気の原因になります。
- ★週に2日は休肝日を設けましょう。

## シリアルヨーグルト

### 材料（1人分）

プレーンヨーグルト	60g
ジャム	小さじ1
季節の果物	25g
シリアル	大さじ1

季節の果物はフルーツ缶に替えてもよいですが、甘みが強いので、ジャムの量を控えましょう。

### 作り方

- ① 季節の果物は食べやすい大きさに切って、器に入れる。
- ② ヨーグルトにジャムを混ぜ、①にかける。
- ③ ②にシリアルをのせて、できあがり！

こねつけ1個で  
おやつ1回分！

## こねつけ

### 材料（6個分）

ごはん	300g (茶碗2杯)
小麦粉	1カップ
水	大さじ3
白すりごま	小さじ2
① 砂糖	大さじ2
みそ	大さじ1

ごはんが余った時にどうぞ。  
こねつけを茹でた後にフライパン等で焦げ目をつけると香ばしくなります。

### 作り方

- ① ごはんを軽くつぶす。
- ② ①に小麦粉、水を入れてさらにつぶす。(ごはんの粒が少し残る程度につぶすと、もちもちした食感になります。)
- ③ ②を小判型に成形し、沸騰した湯に入れて茹でる。
- ④ 小鍋に①を混ぜ合わせ、弱火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、③に塗る。

## 切干大根のごま和え

### 材料（4人分）

切干大根	10g
きゅうり	1本
セロリ	小1本 (30g)
にんじん	1/3本
砂糖	大さじ1
④ 酢	小さじ2
醤油	小さじ1・1/2
白いりごま	小さじ1

### 作り方

- ① 切干大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり、セロリ、にんじんは千切りにする。
- ③ 野菜は沸騰した湯でさっと茹でて、流水にさらして水気を切る。
- ④ ④を混ぜ合わせ③と和える。

切干大根はさっと茹でるとシャキシャキ食感になり、ゆっくり茹でると柔らかくなるので、お好みで茹で時間を替えてください。

## 小魚トースト

カルシウム  
たっぷり！

### 材料（1枚分）

食パン(8枚切り)	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
マヨネーズ	10g
粉チーズ	小さじ1

### 作り方

- ① ちりめんじゃこ・マヨネーズ・粉チーズを混ぜてパンに塗る。
- ② 180℃に予熱したオーブンで10分焼く。こんがりキツネ色に焼けたらOK(オーブントースターでも大丈夫です)

マヨネーズ星形10cm  
出すと10gです。

ちりめんじゃこの塩分が気になる場合は、さっと茹でるとよいです。