

## Melanzane e zucchini marinate 茄子とズッキーニのマリネ

(4~6人分)

| 材料                          | 分量    | 目安量    |
|-----------------------------|-------|--------|
| 茄子                          | 140g  | 2本     |
| ズッキーニ                       | 240g  | 1本     |
| オリーブ油<br>(エキストラ・バージン・オリーブ油) | 150cc | 3/5カップ |
| にんにく                        | 10g   | 1粒     |
| 塩                           | 1g    | 適量     |
| 白ワイン酢                       | 5cc   | 小さじ1   |

| 1人分の栄養成分 |         |
|----------|---------|
| エネルギー    | 198kcal |
| たんぱく質    | 0.9g    |
| 脂質       | 20g     |
| ビタミンC    | 9mg     |
| ビタミンE    | 1.7mg   |



### ★ 作り方のポイント ★★★★★★

☆ 茄子とズッキーニを  
 しっかり焼いて甘みを出しましょう。



日本酒から焼酎、ビールからロゼワイン、  
 実はどんなお酒にも合う、このイタリアンな  
 おつまみ。夏には、そんなお酒のお供に少  
 しおしゃれに食卓を囲んでみては…



### 【作り方】 150分

- ① 茄子とズッキーニを洗い、まだらに皮をむいて斜めに1センチ厚に輪切りにする。バットを用意し、全面に塩をし、茄子とズッキーニを並べ、さらに上面に塩をしてしばらく放置してアク抜きをする。
- ② 茄子の表面に水が出てきたら、軽く水洗いして、水気をふき、再び塩を片面に少しふり、オリーブ油をまぶしてグリル板で格子状に焼き目を両面つける。  
 または、フライパンで多めのオリーブ油で両面薄いきつね色に焼く。
- ③ 焼いた茄子とズッキーニをバットに並べ、白ワイン酢を少々ふり、オリーブ油をひたひたにかぶせる。にんにくの皮をむき、スライスし、所々にちらす。
- ④ 2時間以上冷蔵庫でマリネする。

## Pomodori ripieni al forno トマトのパン粉詰め オーブン焼き

(4人分)

| 材料                          | 分量   | 目安量    |
|-----------------------------|------|--------|
| 小トマト                        | 360g | 12個    |
| オリーブ油<br>(エキストラ・バージン・オリーブ油) | 40cc | 大さじ3.5 |
| にんにく                        | 10g  | 1粒     |
| 塩                           | 0.5g | 少々     |
| パセリのみじん切り                   | 2g   | 少々     |
| 粉チーズ                        | 6g   | 大さじ1   |
| ドライパン粉                      | 50g  | 1カップ   |
| 玉ねぎ                         | 50g  | 1/4個   |
| こしょう                        | 0.5g | 少々     |
| (タイム)                       | 1g   | 少々     |



| 1人分の栄養成分 |         |
|----------|---------|
| エネルギー    | 163kcal |
| たんぱく質    | 3.8g    |
| 脂質       | 9.5g    |
| ビタミンC    | 31mg    |
| ビタミンE    | 1.6mg   |

### ★ 作り方のポイント ★★★★★★

☆ オーフントースターで焼く場合☆  
 始めアルミホイルをかぶせてしばらく焼き、  
 そのあとホイルをはずしてパン粉に焼き色を  
 つける！（そのまま焼くとパン粉に焼き色が  
 先について、トマトに火が入りにくいんです）

### 【作り方】 30分

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、適量のオリーブ油と共に、手鍋でしんなり炒め、軽く塩をふり、冷ましておく。
- ② トマトを洗い、へたを取って横半分に輪切りにする。底の部分を少し切り安定をよくする。種を取り除き、切り口を下にむけて紙の上に並べ、水気を切る。
- ③ ボールにパン粉、炒めた玉ねぎ、みじん切りのパセリ、粉チーズ、すりおろしたにんにく、オリーブ油、塩、こしょうをよく混ぜる。
- ④ トマトの切り口に軽く塩をして、③のパン粉を少し山盛りに詰め、オープン用の鉄板に油を少し塗り、これを並べる。
- ⑤ 200度のオープンまたは、オーブントースターでパン粉にこんがり焼き色がつくまで焼く。（トマトは半焼きの状態でよい）

# たから健康レター

第5号  
 2008/7

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

体にやさしい

P.1~P.2

お酒の飲み方

今月のレシピ

P.3 茄子とズッキーニのマリネ  
 トマトのパン粉詰め オーブン焼き



発行元：株式会社トラストファーマシー  
 住所：東京都豊島区南池袋2-16-8  
 藤久ビル東三号館3F  
 TEL：03-5958-3137  
 FAX：03-5958-3138  
 HP：http://www.trust-ph.jp/

特集

# 体にやさしい お酒の飲み方



ビアガーデンやキャンプ場など、屋外で飲むお酒がおいしい季節になりましたね！  
いつも以上にお酒を飲む機会が増えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
お酒は古くから「百薬の長」とも言われ、適量ならば食欲を高め、疲労回復や精神的リラックス、  
動脈硬化の予防などの効果がある他、人間関係を円滑にするなど、私たちにとって望ましい  
影響を与えてくれるものです。  
しかし適量を越えると、私達の体にさまざまな悪影響を及ぼします。  
今回はメタボリック対策にもなりそうな、**体にやさしいお酒の飲み方**を特集していきます。

## お酒を飲みすぎると・・・



多量飲酒(純アルコールにして1日60g以上)を続けると、**脂肪肝や  
肝炎などの肝障害、咽頭・食道のがんなどのリスクを高めたり、病気の  
悪化**を招きます。  
さらに、お薬を服用している場合は、お薬の効きが悪くなったり、逆に  
効きすぎてしまうこともあるので気をつけましょう。

## 二日酔いについて

お酒を飲む習慣のある方は一度は経験したことがあるのではないで  
しょうか？二日酔いは、**お酒の種類を問わず、アルコール量  
(純アルコール)の摂りすぎ**によって起こります。  
二日酔いになりたくない方は、ひとえに「**飲み過ぎない！！**」ことです。  
そして上手にお酒と付き合うためには次のことに気をつけましょう。



### 👉空腹で飲まない、おつまみを食べながら！

おつまみの食材としてオススメできるものは、

- \* 肝臓の働きを強める ⇒ 【良質たんぱく質】 脂肪の少ない肉、魚、卵、豆腐、枝豆など
- \* アルコール代謝を助ける ⇒ 【ビタミンB1】 ……ネギ、玉ねぎ、にらなど  
【ビタミンC】 ……イモ類、青菜、ピーマンなど  
【ビタミンE】 ……ナッツ類(但し高カロリーなので食べすぎ注意！)

### 👉マイペースで飲む

飲みすぎたと思った時は、**睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけない**ことが大切です。

## 飲み方のポイント

### POINT 1 適量を知る

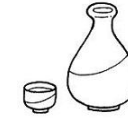
1日に飲む量は**純アルコールで20g程度**が適量です。  
適量を守れば、おのずとアルコールから摂取するエネルギーも適正な範囲におさまります。

ビール



中ビン1本  
(200kcal)

日本



1合弱  
(172kcal)

ワイン



グラス2杯  
(146kcal)

焼酎



半合強  
(146kcal)

ウイスキー



ダブル1杯  
(142kcal)

●アルコール20gの目安量●

### POINT 2 お酒の特徴を知る

醸造酒

ビール、日本酒  
ワイン、紹興酒  
など

蒸留酒

ウイスキー、焼酎  
ウオッカ  
ブランデー  
など

混成酒

リキュール  
梅酒  
みりん など

お酒は、穀類などの原料を発酵させた「**醸造酒**」と発酵液を加熱・蒸留してアルコールを濃縮した「**蒸留酒**」に主に分かります。醸造酒がアルコール以外の糖質などを含むのに対し、蒸留酒は揮発しない成分が取り除かれるため、同じ酔い心地でもエネルギーは蒸留酒の方が低めです。一方、蒸留酒は度数の高いものが多いため、**水割りにするなど喉や肝臓をいたわりながら楽しみましょう。**

### POINT 3 週2日の休肝日を作る



休肝日は肝臓を休めるだけでなく、お酒から摂取するカロリーを節減にもなります。飲まない曜日を定めるなど、自分にあった**休肝日を週2日**設けましょう。

### POINT 4 量や時間を決めて飲む

アルコールは食欲を亢進しますので、外で飲むとカロリーの高いおつまみをつい食べ過ぎてしまう点も注意が必要です。また、**何杯も飲めば、そのカロリーは意外に多い**ものです。飲む時は**量や時間を決めて**切り上げるよう心がけましょう。

