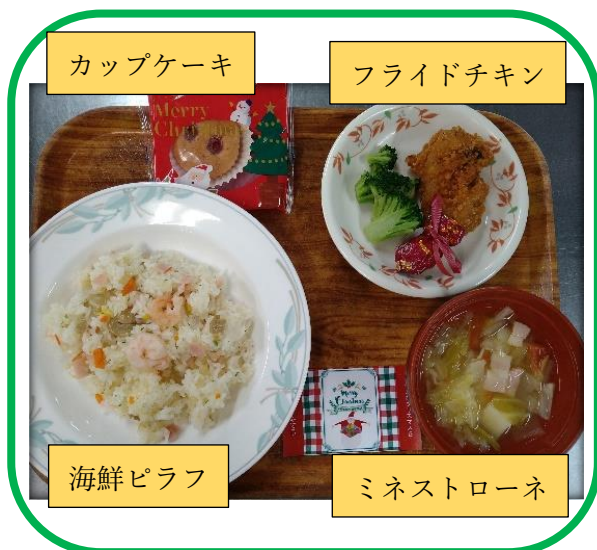


明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します！

クリスマスのお膳



お正月のお膳



お酒と上手な付き合い方

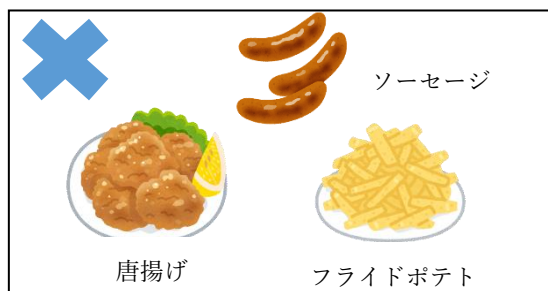
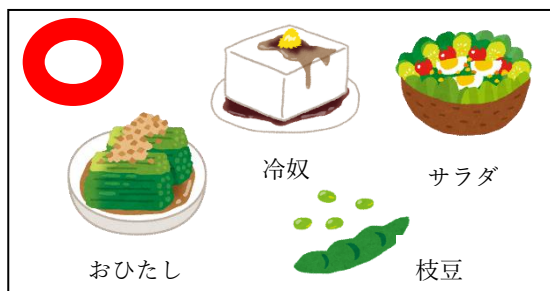
年末年始はお酒を飲む機会が増え、飲み過ぎてはいないでしょうか？節度のある飲酒とは「**1日平均純アルコール濃度で20g程度**」とされています。

★純アルコール濃度 20g 程度とは？

					
ビール	チューハイ	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
中ビン1本	1缶	1合	0.5合	グラス2杯	ダブル1杯
(500ml)	(350ml)	(180ml)	(90ml)	(240ml)	(60ml)

★おつまみの選び方にも注意！

アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいので、おひたしや和え物などの**野菜**、ワカメなどの**海藻類**、肝臓がアルコールを分解するときに使われる**たんぱく質**を含む冷奴や枝豆などの**豆類**を使ったものがおすすめです。



⚠ 高カロリーで脂質や塩分を多く含みます