

肝臓を元気にするレシピ

あさりとブロッコリーの酒蒸し

1人分
123kcal

ビタミンCが豊富なブロッコリーと肝臓に蓄積された毒素を排出する働きのあるアリシンをたっぷりと含むにんにくを使って美味しさ倍増！



<材料 2人分>
あさり 200~250g
ブロッコリー 100g
にんにく 20g
酒 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
塩・ブラックペッパー 適量

<作り方>

1. フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて火を入れる。
2. にんにくが香ってきたら、塩抜きしたあさりと酒を入れ蓋をする。
3. あさりの口が開きかけたところに小さく房分けしたブロッコリーを入れてすぐ蓋をする。
4. あさりの口が完全に開いたら、蓋を開けてよく混ぜ、ブラックペッパーと塩で味を整えたら出来上がりです。

魚介類に含まれる
タウリンには肝機能を
高める働きがあります



れんこん鶏団子のかぼちゃスープ

1人分
166kcal

抗酸化ビタミンA・C・Eを豊富に含むかぼちゃのスープに脂肪分の少ない鶏肉とデトックス効果の高いレンコンを混ぜたつくねを入れて煮込みました。脂肪肝の方には特におすすめです！



<材料 2~3人分>
レンコン 100g
鶏ひき肉 100g
すりごま 小1
みそ 小1/2
A 生姜(おろし) 2g
ごま油 小2/3
溶き卵 1/3個
だし汁 800ml
かぼちゃ 200g
えのき茸 50g
青梗菜 100g
(チンゲン菜)

<作り方>

1. れんこんを半分はすりおろし、残りをみじん切りにして、(お好みの食感で)鶏肉とAとよく混ぜ合わせる。
2. だし汁に2cmに切ったかぼちゃを入れて煮込む。
3. 全体に火が通ったら1のつくねをスプーンで丸めてスープに落とし煮込む。
4. つくねが浮いてきたところで、えのき茸と青梗菜を入れてさらに煮込む。
5. 具材全体に味が馴染み、かぼちゃが少し煮崩れてきたところで出来上がりです。

肝臓が弱っているときは、ビタミンを蓄える機能が弱まります。栄養素の代謝を助け、肝細胞を修復するビタミン・ミネラルをバランスよく摂りましょう！



南山堂 栄養通信

冬号

Vol.3



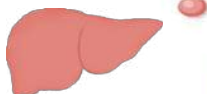
今回のテーマは
肝機能 について！



冬になるとクリスマスにお正月・忘年会に新年会と色々なイベントが目白押しですね。クリスマスケーキにおせちやお雑煮、あたたかい鍋にアルコール・・・と摂取カロリーもオーバー気味になりがちです。しかも!身体を動かしエネルギーを消費するという機会が一番少なくなりがちなの季節、太りやすいというだけではなく、肝臓にも負担がかかっていることをご存知ですか？
肝臓は沈黙の臓器と言われ、初期症状に気づくことができません。冬に肝臓を弱らせないよう毎日の生活を見直しましょう！



～肝臓の働きについて～



肝臓は人体最大の臓器で重さは大人で約1.2kgもあります。肝臓は様々な栄養を代謝・貯蔵するほか、胆汁の生成や分泌および解毒・分解など、生命を保つために必要な役目を最も多く担っています。肝機能が低下すると全身に栄養が行き届かず、体の中に毒素や老廃物が蓄積していきます。肝臓は症状が現れにくいのが特徴です。負担をかけない食事と生活を心がけましょう。

肝臓病の基本治療は規則正しい食事と生活です！

1,三度の食事をバランス良く！

- 朝食は抜かず、夕食は就寝の3時間前には済ませましょう！
- 食べ過ぎは禁物。腹八分目に！
- 栄養バランスが整った食事をとりましょう！
- 添加物や保存料の入った食品、ファストフードは極力避けましょう！
- 塩分や脂肪のとり過ぎに注意しましょう！

2,良質なタンパク質をとりましょう！

肝臓はタンパク質でつくられています。
肝細胞を再生させるために消化の良い良質なタンパク質をしっかりととりましょう！
低脂肪・高タンパクのものがおすすめです。
(※過剰摂取によるカロリーオーバーには注意しましょう)



3,十分な睡眠を！

ストレスの多い生活や睡眠不足は肝機能の低下につながります



- 徹夜や夜更かしをしないようにしましょう。
- 安静、リラックスできる時間をつくりましょう。
- ストレス解消法を見つけ、質の良い睡眠を心がけましょう。(1日8時間の睡眠が理想です)

4,お酒とタバコは控えましょう！

肝臓への負担が大きいアルコールとタバコは極力控えましょう。
(すでに肝障害を患っている方は禁酒禁煙が大切です！)



5,便秘を予防しよう！

便秘の時は有害物質が体内に蓄積されるため、解毒をしようと肝臓への負担がさらに増してしまいます。排泄を促す食生活や適度な運動を心がけましょう。

6,適度な運動を心がけましょう！

運動不足による過剰な栄養の蓄積は肝臓に負担をかけます。適度な運動により筋肉や脂肪の代謝、血流を良くして余分な中性脂肪を減らしましょう！

