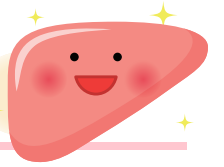




肝臓にやさしい食事 ③

ビタミン・ミネラルを摂りましょう



肝臓にやさしい食事のポイントを4回シリーズで紹介しています。第3回のテーマは、「ビタミン・ミネラル」です。

肝臓は、①食べ物からとり入れた栄養素を代謝し、体内に貯蔵する働き、②アルコールや薬などを解毒する働き、③食べ物の消化に必要な胆汁を生成する働きがあります。これらの働きには、ビタミンとミネラルは欠かすことができない栄養素です。しかし、肝機能が低下している場合、肝臓はビタミンやミネラルを蓄える能力も低下しています。そのため、食事から積極的にビタミンとミネラルを摂ることが必要です。

ビタミン・ミネラルは、野菜・きのこ・海藻などに多く含まれています。厚生労働省では、野菜の1日の目標量は成人で350g以上としています。350gの目安は、生野菜なら両手いっぱい3杯です。また、野菜やきのこ、海藻が入った副菜料理では小鉢(約70g)5皿が目安になっています。毎食、小鉢1〜2皿分の副菜料理を食べるようにしましょう。



350gの野菜

今回ご紹介するレシピは、「パプリカときのこのマリネ」です。

赤パプリカは、ビタミンCの含有量が野菜の中で1番多く、1個(約130g)あたり221mg含まれています。1日の推奨量が成人で100mg(2020年版食事摂取基準)ですので、パプリカ1/2個で1日分を補うことができます。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、パプリカは厚い果肉に覆われているため、熱を多少加えてもビタミンCの損失が少ないのが特徴です。その他、ビタミンAや高血圧を予防する効果があるカリウムも豊富に含まれています。また、ぶなしめじは、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2、カリウムなどを豊富に含まれています。

パプリカの甘味ときのこの旨味を味わえ、「ビタミン・ミネラル」を摂ることができる一品です。他の野菜でもアレンジしやすいので、ぜひお試しください。

＼手軽に野菜をプラス／

パプリカときのこのマリネ (2人分)

赤パプリカ・黄パプリカ……………各1/2個 (各65g)
ぶなしめじ……………50g
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

- ①パプリカは種と芯を取り除き、1cm幅に切る。
 - ②パプリカ、ぶなしめじ、オリーブオイルをフライパンに入れ、よく和えてから火にかける。
 - ③パプリカが柔らかくなったら火を止め、酢、しょうゆ、こしょうを加えて和え、器に盛り付ける。
- ★粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしても美味しく召し上がれます。



1人分の栄養価

*エネルギー89kcal *たんぱく質1.8g
*脂質6.3g *炭水化物6.5g
*食塩相当量1.4g *野菜・きのこ総量90g
*ビタミンC104mg