



# 肝臓にやさしい食事 ①

## まずはバランスの良い食事を心掛けましょう



肝臓病の3大原因として、ウイルス、飲酒、肥満があります。ウイルスはB型やC型肝炎ウイルスによるもので、夫婦間、母子間などで感染します。本シリーズでは、これから4回にわたって、飲酒や肥満といった生活習慣を原因とした肝臓病を予防するための食事のポイントをご紹介します。

肝臓は“沈黙の臓器”といわれ、ダメージを受けていても、痛みなどの自覚症状が現れにくく、気づかないうちに病状が進行してしまうことがあります。そのため、健診での早期発見・早期治療が重要になります。そして、肝臓病の予防には、まずは、アルコールを適量にとどめ、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けることが大切です。肝臓の働きは以下の通りです。

肝臓の働き・・・①栄養素を貯蔵する働き、②アルコール、薬剤や老廃物などの有害な物質を分解し、毒性の低い物質に変えて排出する働き、③食べ物の消化に必要な胆汁を生成し、分泌する働き の3つの働きがあり、健康を維持する上で重要な役割を担っています。

肝臓が栄養素を貯蔵したり、解毒したり、胆汁を生成・分泌するための過程で欠かせないものは、ビタミンとミネラルです。肝機能が低下すると、肝臓はビタミン・ミネラルを蓄える能力が低下します。そのため、ビタミンやミネラルを食事から積極的にとり入れることが必要です。**ビタミン・ミネラルが多く含まれる食材として、野菜・きのこ・海藻**が挙げられます。これらの食材をとり入れて、バランスの良い食事をとるように心掛けましょう。

### バランスの良い食事をとるコツ



バランスよくとるには、主食（1品）・主菜（1品）・副菜（2品）が揃った食事を1日に2回以上とることを意識しましょう。

#### 主食（1品）

・ごはん、パン、めん類などの穀物で、主に炭水化物の供給源になります。

#### 主菜（1品）

- ・肉・魚・卵・大豆製品など、主にたんぱく質の供給源になります。
- ・たんぱく質のとりすぎは肝臓に負担がかかるので、適量に留めましょう。
- ・1食あたり、片手のひら1/2程度の大きさが目安です。

#### 副菜（2品）

- ・野菜・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うために重要です。
- ・1品あたり約70gの野菜（きのこ・海藻含む）をとるのが目安です。

★1日の野菜摂取量の平均値は280.5gであり（令和元年国民健康・栄養調査の結果より）、目標量の350gに達していません。旬の野菜を使った副菜を1品（約70g）プラスしてみましょう。



### 副菜でビタミン・ミネラルを手軽にとれる！

#### スナップえんどうのナムル（2人分）

- スナップえんどう .....10さや (60g)
- もやし.....1/4袋 (50g)
- 塩蔵わかめ .....30g (乾燥わかめの場合は小さじ3)
- ごま油 .....小さじ2
- おろしにんにく .....小さじ1/2
- A {しょうゆ .....小さじ1/2
- 顆粒中華だし .....小さじ1
- いりごま .....小さじ1/2

- ①塩蔵わかめは水で5分つけて戻す。途中2～3回水をかえる。水気をよく切り、食べやすい大きさに切る（乾燥わかめの場合はたっぷりの水につけて5分置く）。
- ②スナップえんどうは筋を取り、耐熱容器に入れて電子レンジで500W1分加熱し、冷みにさらし、水気を切る。
- ③もやしは根を取り、耐熱容器に入れて電子レンジで500W1分加熱する。
- ④①～③とAの調味料を混ぜ合わせる。冷蔵庫でしばらく置くと、味がなじみます。



#### 1人分の栄養価

- \*エネルギー69kcal \*たんぱく質2.5g \*脂質4.8g
- \*炭水化物5.2g \*食塩相当量1.1g \*野菜総量70g(海藻含む)

令和4年新年号(No.388)「かぼちゃの簡単キッシュ(2人分)」の記載に誤りがあり、訂正いたします。

食物繊維総量(誤)107.5g (正)3.6g