

★ 肝臓をいたわろう ★

肝臓の働きは、アルコールや化学物質など体に有害なものを無毒化する「解毒作用」や、たんぱく質、糖質、脂質の3大栄養素を体のエネルギーに変える「代謝機能」、脂質の消化・吸収を助ける「胆汁の生成」など、重要な役割を担っています。糖や脂肪の代謝がスムーズに行えなくなると、「高血糖」や「脂質異常」になりやすくなり、この状態が進むと「脂肪肝」やさらに重い病気を招く危険性もあります。

年末年始はアルコールを飲む機会が多くなり、飲み過ぎ、食べ過ぎに注意が必要です。アルコール性の肝臓障害を予防する為にも、健康的な飲み方を知っておきましょう。

☆飲みすぎない

悪酔いや二日酔いをしない自分の適量を知っておきましょう。アルコールに弱い人は、早めにウーロン茶などに切り替えたり、水と一緒に飲むようにしましょう。

☆ゆっくり飲む

飲むペースが速いと、それだけ肝臓に負担がかかります。肝臓がアルコールを分解する速度は、日本酒1合(ビール大瓶1本、ワイングラス2杯)に3~4時間と時間がかかります。日本酒1合当たりの量を30分以上かけて、ゆっくり飲むようにしましょう。

☆おつまみを上手にとる

空腹状態でアルコールを飲むと、吸収が速まり肝臓には大きな負担となります。また、肝臓がアルコールを分解する時に、たんぱく質やビタミン類、ミネラル類(特に亜鉛)が消費されます。その為、おつまみで大豆食品(豆腐料理、枝豆、煮豆、おからなど)や野菜・果物、ナッツ類を食べ、上手に栄養補給をしましょう。果物に含まれる果糖には、アルコールの分解を助ける働きもあります。アルコールには食欲増進効果があるので、つい脂っこいものを食べたくなりますが、脂肪の多い食品も肝臓には負担となります。

☆肝臓を休ませる

肝臓は、脂肪肝になっていなければ、2日間くらい休ませると機能を回復するといわれています。よく飲む人でも、週に2日はアルコールを飲まない「休肝日」をつくるのが大切です。脂肪肝の疑いのある人は、意識的に節酒して肝臓を休ませましょう。

冬のむくみ対策

冬は「体の冷え」によるむくみが起こりやすくなります。

～むくみ予防・解消法～

◎体を温める

体の外側・内側から温める。内側から温める為には、生姜や唐辛子など発汗作用のある食べ物を食べる。

◎弾性ストッキングを使用する

血流やリンパの流れを促進させる。

◎1時間に1回は足を動かす

姿勢を変えるなど、足の筋肉を動かす。足踏みをしたり、足首を回すなど軽いストレッチでもOK。

◎塩分を控える

◎適度な水分摂取

葱の健康パワー

根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」。

葉の部分を食べる「葉ねぎ」。

どちらも1年を通して出回っていますが、根深ねぎは冬、葉ねぎは春が旬です。

一般的に長ねぎ、白ねぎと呼ばれるのは、根深ねぎです。

葱に含まれる成分には血行を良くし、体を温める効果、強い殺菌効果や鎮静効果、肩こりや疲労回復、美肌効果、風邪予防効果などが期待できます。

☆栄養相談☆

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~11:30
相談時間	約30分	



◎ 管理栄養士による食事相談を行っています。予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

☆むくみに効くツボ☆



涌泉(ゆうせん)

土ふまずのやや上、指を曲げた時にくぼむ所。

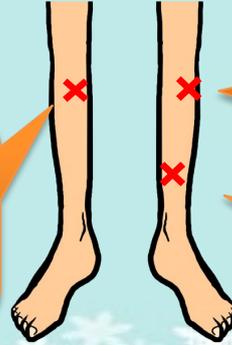
ツボを押す時間は、1回につき3~5秒を目安にして、これを5~10回繰り返す、というのが基本的な目安です。

足三里(あしさんり)

膝下のくぼみから指4本分下がった、向こう足のすぐ外側の所。

陰陵泉(いんりょうせん)

ひざの内側で、ひざ下くぼみの位置から指幅4本下がった所。



三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの一番高い所から指4本分の所。

内臓にも働くので、満腹時と極度の空腹時、飲酒後の刺激は避けましょう!

< 葱を使ったレシピ >



『ネギ塩だれ』(2人分)

◎材料

ネギ	1本(100g)
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/3~1/2
レモン汁	大さじ1
黒コショウ	適量
(粗びき)	

◎作り方

- ① ネギをみじん切りにする。
- ② ネギと調味料を混ぜて完成!



焼いたり、揚げた肉や魚、冷奴・厚揚げなど、色々な物にあいますよ!

『豆乳キムチスープ』(2人分)

◎材料

豚肉(こま切れ) 50g	水 100ml
白菜 1/8個	鶏ガラスープの素 小さじ1/2
調製豆乳 100ml	青ねぎ(刻み) 適量
キムチ 50g	ごま油 小さじ1
長ねぎ 1/2本	白ごま 適量

◎作り方

- ①長ねぎは斜めに、白菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油を鍋に入れ、豚肉を炒め、色が変わったなら豚肉を取り出す。
- ③②の鍋にキムチと水を入れ、煮立て、長ねぎと白菜を加えて弱火で10分程度加熱する。
- ④野菜がしんなりしたら②と豆乳を加え、弱火で沸騰しないように温め、鶏ガラスープの素を入れ、味を整える。(豆乳は分離しやすいので加えてから沸騰させないようにする)
- ⑤皿に盛り付け、仕上げに刻み青ねぎと白ごまを散らして完成!

具材には、きのこ類やニラ、もやし、豆腐、鶏肉などを入れたり、豆乳の代わりに牛乳を使ってもOK! お好みでおろしんにく1片分や味噌大さじ1を加えても good☆

