

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「肝臓を元気にするレシピ」～



後期の健康診査（健診）が今月からはじまります。健診を受診して、ご自身の健康状態を知りましょう。
今回は肝臓に着目します。「沈黙の臓器」と呼ばれ、初期症状に気づきにくいと言われています。
肝臓を元気にするためのレシピをご紹介します。



●肝機能について

▶肝臓のはたらき：解毒…アルコールなどの毒物を分解し、体に害のないようにする。

代謝・貯蔵・供給…腸から吸収され、血管を通して運ばれた栄養分を体に役に立つ形に変えて貯蔵供給する。

▶健診での検査項目（町の健診の場合）：GOT (AST)、GPT (ALT)、 γ -GTP

肝機能の異常値は、
肝臓からのSOSです！

▶肝機能低下を防ぐために

- ①適正体重に近づくよう体重管理に努める
- ②魚、大豆、野菜、海藻などを積極的に取り入れ、バランスのよい食事を心がける
- ③ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行う
- ④禁煙する。
- ⑤適量飲酒※を守り、休肝日をつくる

※日本酒換算で、1日あたり男性は1合未満、女性は0.5合未満

日本酒一合に相当するアルコール量				
日本酒1合	ワイン	ビール	焼酎	ウイスキー
180ml	グラス2杯強 200ml	540ml	108ml	ダブル1杯強 67.5ml

あさりとブロッコリーの酒蒸し

材料	4人分
あさり（殻付き）	400g
ブロッコリー	200g
にんにく	20g
酒	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分け、やや硬めに下ゆでしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて火にかける。にんにくが香ってきたら、塩抜きしたあさりと酒を入れて蓋をする。
- ③あさりの口が開きかけたところに、ブロッコリーを入れて蓋をする。
- ④あさりの口が完全に開いたら、蓋を開けてよく混ぜ、塩と黒こしょうで味を整えて出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 97kcal
塩 分 1.3g

ポイント

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。
あさりのだしとにんにくの香りで食欲が増進します。



れんこん鶏団子のかぼちゃスープ

材料	4人分
れんこん	120g
鶏ひき肉	120g
すりごま	大さじ1/2
みそ	小さじ2/3
おろし生姜	2g
ごま油	小さじ1/2
溶き卵	20g
だし汁	1ℓ
かぼちゃ	250g
えのき	60g
チンゲン菜	120g
みそ	小さじ2

〈作り方〉

- ①れんこんは分量のうち半分はすりおろし、残りをみじん切りにして、鶏肉とAと合わせてよく混ぜる。
- ②かぼちゃは一口大に切る。鍋にだし汁を入れて煮込む。
- ③かぼちゃに火が通ったら、①の鶏団子をスプーンで丸めて鍋に落として煮込む。
- ④鶏団子が浮いてきたところで、えのきとチンゲン菜を入れてさらに煮込む。
- ⑤具材全体に味がなじみ、かぼちゃが煮崩れてきたところにみそを溶き入れて出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 157kcal
塩 分 0.8g



ポイント

れんこんやかぼちゃ、チンゲン菜には、栄養素の代謝を助け、肝細胞を修復するビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。

寒くなるこれからの時期に、体を温めてくれるスープです。

ひとくちメモ

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで『和食の日』

和食は世界に誇るべき日本の食文化と言われています。

【和食の4つの特徴】

- ★多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を活かす調理法が発達
- ★「一汁三菜」の栄養バランスのとれた健康的な食事
- ★自然の美しさを表現したり、季節にあった器を用いたりして季節感を楽しむ
- ★年中行事との密接な関わり

和食の日



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

