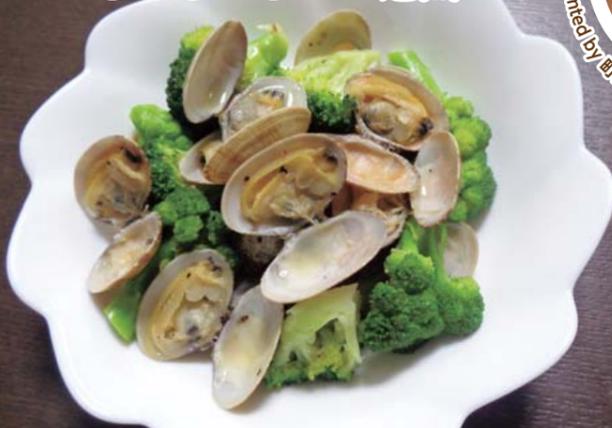


後期の健康診査（健診）が今月からはじまります。健診を受診して、ご自身の健康状態を知りましょう。今回は肝臓に着目します。「沈黙の臓器」と呼ばれ、初期症状に気づきにくいと言われています。肝臓を元気にするためのレシピをご紹介します。

あさりと ブロッコリーの酒蒸し



健康
レシピ

れんこん鶏団子の かぼちゃスープ



「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

- 【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ふたをする。
 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ふたをする。
 ④ あさりの口が完全に開いたら、ふたを開けてよく混ぜ、塩と黒こしょうで味を整えたら出来上がり。

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
 かぼちゃ 250g
 だし汁 1ℓ
 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をすりおろし、残りはみじん切りにする。鶏ひき肉と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、かぼちゃを煮込む。
 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季節に、体を温めてくれるスープです。

check

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。

【問合せ先】健康増進課
 ☎ 029-240-7134 (直通)

●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）**：肝機能の異常値は、GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP

▶ **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



茨城町立図書館
 ☎ 029-240-7131
 ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>
 スマートフォン用

 携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

新刊1



アルテミスの涙
 (下村 敦史 著)

「江花病院」に長期入院している閉じ込め症候群の女性患者・岸部愛華が深夜に体調を崩した。当直中の産婦人科医・水瀬真理亜が診察すると、愛華は妊娠していることが判明する。寝たきりの愛華は誰に妊娠させられたのか？ 真理亜は真相を探るべく、愛華のまばたきを通じ彼女の声を聞くことになるが…。

新刊2



涅槃 (上・下巻)
 (垣根 涼介 著)

商家と尼寺で育った異色の武将、宇喜多直家。自分は何故離散した武門に生まれたのか。何故孤独な市塵の中で育ったのか。血に束縛され、戦国史上最悪と呼ばれた男の素顔とは。織田と毛利を天秤にかけ、夢と現の狭間であえぎ続けた直家は世の理に気付いていく。死後440年、汚名を背負い続けた男の実像と生涯を浮き彫りにする。

イベント情報

- おはなし会 (毎月第2、4土曜日)**
 11月13日(土) 午後2時～
 11月27日(土) 午前11時～
- 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)**
 11月11日(木) 午前10時30分～
 11月25日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
 ※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー
 2021年11月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3	4	5	6
7	8 休	9	10	11	12	13
14	15 休	16	17	18 休	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28 休	29 休	30				

◆新刊・新着本のご案内

監禁
 (秋吉 理香子 著)

子のない夫婦とネコ
 (群 ようこ 著)

母親からの小包はなぜこんなにダサイのか
 (原田 ひ香 著)

たそがれ大食堂
 (坂井 希久子 著)

チリとチリリよるのおはなし
 (どい かや 作)

カピバラのだるまさんがころんだ
 (中川 ひろたか 作)

ぎんいろのねこ
 (あまん きみこ 作)

きょうものはらで
 (石津 ちひろ 訳)

新刊続々