

にこにこ
令和4年度 **二戸二戸健康レシピ** 7月19日発行

毎月、テーマに関する健康づくりポイントと簡単レシピをお知らせします。

7月28日は「世界・日本肝炎デー」、7/25～7/31は肝臓週間



7月のテーマ：肝臓病

肝臓は身体の中で最も大きな臓器で、体重の50分の1、約1kg前後の重さがあります。ある程度病気が進行しないと自覚症状が出てこないため『沈黙の臓器』とされています。手遅れの状態にならないよう、健診での早期発見、治療の継続を心がけましょう。

肝臓の働き

1. 代謝：栄養素が体内に吸収できるよう合成、貯蔵、供給する
2. 分解・解毒：アルコール、薬、有害物質等を分解し、無毒化する
3. 胆汁の合成：腸の消化・吸収に必要な胆汁を作る
4. 免疫機能：体内の異物を捕食したり、ウイルス感染や老化した細胞を処理する

なぜ
発症するの？



ウイルス性肝炎：ウイルス感染が原因

アルコール性肝炎：多量飲酒が要因

非アルコール性脂肪肝：肥満、生活習慣病が要因

肝臓の検査結果を見てみましょう！ 肝細胞が壊れると数値が高くなります

項目	基準値
AST (GOT)	7 ~ 38 IU/L
ALT (GPT)	4 ~ 44 IU/L
γ-GTP	男性：80 IU/L 女性：30 IU/L



痩せている人も例外ではない…**3人に1人に見られる 脂肪肝**を防ごう

- 肝臓に負担をかけないように、3度の食事をバランス良く食べる
- 血糖値を上げやすい、ご飯・パン・麺・果物等を食べ過ぎない
- 中性脂肪に変わりやすい、脂身の多い肉料理・揚げ物・菓子・砂糖入り飲料やアルコール等を控える
- エネルギーが低く中性脂肪を排出する、野菜・海藻・きのこ等をしっかり食べる
- 消費エネルギーを増やすため、ウォーキングや軽い筋トレをする

※ 医師の指示に従って、症状に応じた食事療法に取り組みましょう

～ ささ身と大根おろしの冷やしそうめん ～

一皿で主食、主菜、副菜がとれる、暑い夏にお薦めのメニューです



材料（2人分）

そうめん	160g
ささみ	2本
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
大根	5cm
水菜	30g
みょうが	1本
青じそ	2枚
めんつゆストレート	大さじ4
ミニトマト	4個

作り方

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を切る。水菜は3cm長さに切る。みょうがは縦に半分に切って薄切り、青じそは千切りにする。
- ② ささみはそぎ切りにする。塩こしょうをふり、片栗粉をまぶしてゆで、氷水にとって水気をふく。
- ③ そうめんは、ゆでて、氷水でしめ、水気を切って器に盛り付ける。水菜、大根おろし、ささみ、みょうが、青じそ、ミニトマトを上に乗せて、めんつゆを回しかける。

エネルギー 326kcal 食塩相当量 1.6g

～ シーフードミックスのカレー炒め ～

肝臓の働きを助けるシーフードやにんにく、カレーの風味が食欲をそそります



材料（2人分）

シーフードミックス	150g
小松菜	120g
玉ねぎ	50g
にんにく	1かけら
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切る。玉ねぎは縦に薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② シーフードに塩こしょうをふっておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが出たらシーフード、小松菜、玉ねぎを加えて炒め、酒、醤油、カレー粉を加えて味を整える。

エネルギー 140kcal 食塩相当量 1.0g

～ 野菜の白和え ～

良質なたんぱく質を含む豆腐と野菜を和えた彩りの良い一品です



材料（2人分）

いんげん	4本
赤パプリカ	1/2個
しめじ	50g
コーン	20g
豆腐	100g
マヨネーズ・ポン酢	各大さじ1
黒ごま	小さじ1

作り方

- ① いんげんは5mm幅の斜め切り、赤パプリカは千切り、しめじは小房に分けてゆでる。
- ② 豆腐の水気を絞り、マヨネーズ、ポン酢、黒ごま半量をよく混ぜる。
- ③ ②に①とコーンを加えて混ぜ合わせて器に盛り付け、残り半量の黒ごまを振りかける。

エネルギー 115kcal 食塩相当量 0.7g

8月のテーマ「スポーツ栄養」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316