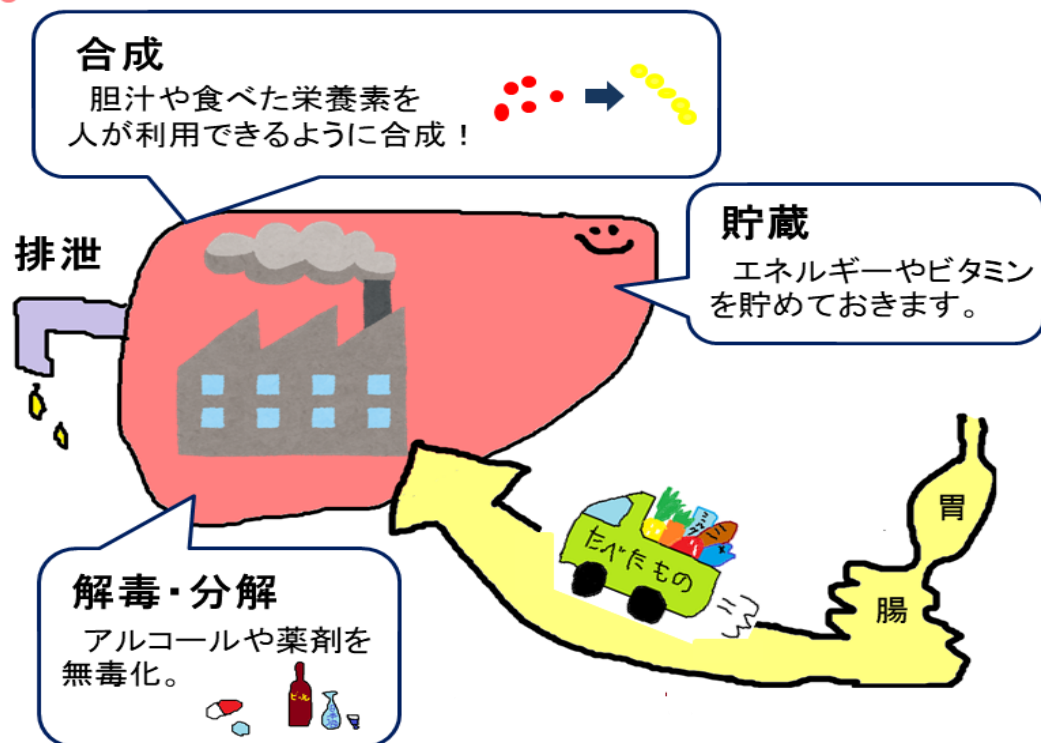




# 1月のテーマ 肝臓を労わろう月間！

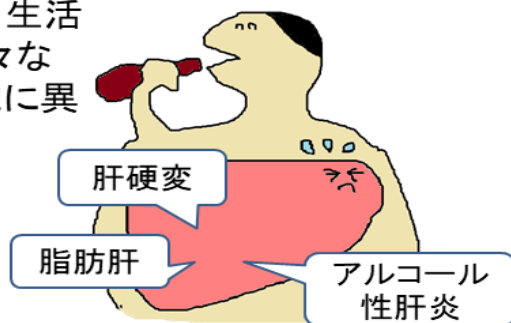


## 健康な身体づくりには欠かせない肝臓の役割



そんな働き者の肝臓ですが、生活習慣などが原因で疲弊し、様々な代謝異常を起こしたり、肝細胞に異常が出ます。

**内臓脂肪型肥満・  
運動不足・呑みすぎ・  
食べすぎ・ウイルス感染**



## 年明けは疲れた肝臓を労わろう

- ・呑み過ぎない  
アルコールの処理は肝臓に負担をかけます。節酒を心がけ、休肝日をつくりましょう。
- ・肥満改善  
特にお腹がポッコリ出ている内臓肥満型は要注意！お酒を飲まなくても、脂肪肝になることも。
- ・糖質をとりすぎない  
特に夕食に食べすぎてしまう人は要注意です。中性脂肪が上がりやすくなり、肝臓に負担をかけます。
- ・しょっぱいもの・揚げ物に要注意

## 肝臓に優しい食品

- バランスの良い食事を心がけることはもちろん、取り入れてほしい食品を紹介します。
- 貝類**  
アミノ酸が豊富。特に、肝機能を高める、タウリンが多く含まれます。
  - ブロッコリースプラウト (ブロッコリーの芽)**  
肝臓の解毒作用を高めるフィトケミカルが豊富。

## 1月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

**肝臓元気レシピ！**  
寒い冬にほっこり！「クリーミーカキグラタン」、  
スプラウトの辛味とツナがよく合う！「ブロッコリースプラウトとツナのマヨポンサラダ」

# 1月のおすすめレシピ

# 1月

## クリーミーカキグラタン

材料(2人分) 313kcal 塩分3.2g

・カキ(加熱用) 10~12個	片栗粉 小1		
・白ワイン 大2		<ホワイトソース>	
・ほうれん草 1/2わ		・バター 大2	
・マッシュルーム 1パック		・小麦粉 大3+1/2	
・バター 大1		・牛乳 1+1/2カップ	
・粉チーズ 大2		・塩 小1/2	
・パン粉 大2		・こしょう 少々	

1. ほうれん草はゆでて絞り、4cm長さに切る。マッシュルームを薄く5mm幅にスライスする。牡蠣は片栗粉でもんで汚れを取り、流し、水気を切る。
2. フライパンで白ワインを煮立て、カキを加え、ふたをし、さっと蒸し煮ににする。カキがふっくらしたらすぐ取り出す。
3. マッシュルームをバターでソテーする。
4. レンジでホワイトソースをつくる。バターと小麦粉を混ぜ、レンジに10秒かけて取り出し、ダマができないように混ぜる。さらに牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
5. カキ、ほうれん草、マッシュルームをお皿に盛り、上から4. をかける。パン粉、粉チーズをふりかけ、220℃のオーブンで20分焼く。



今年もよろしく  
お願ひします

## ブロッコリースプラウトとツナのマヨポンサラダ

材料(2人分) 192kcal 塩分0.8g

・ブロッコリースプラウト 1房	A	・マヨネーズ 大1
・ツナ缶 1/2缶		・ポン酢 小1

1. ブロッコリースプラウトを軽く洗い、根を切る。ツナ缶は油を切る。
2. 1. とAを和える。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

