

毎年の健康診断で数値が悪い項目はありませんか?
健診結果と照らし合わせることで、あなたに合った生活習慣病予防レシピがわかります。

肝臓病

●放っておくと…

肝臓病にかかっている日本人の80%はウイルスによる肝炎ですが、最近では過食や過度な飲酒により引き起こされる脂肪肝の割合も増えています。脂肪肝を放置すると、肝硬変、さらには肝臓がんに至る恐れがあります。

●食生活の心がけ

過度な飲酒は、肝臓に負担をかけます。適度な飲酒量は、1日純アルコール量20gがめやすとされています。(高齢者や女性はさらに少量。) お酒を飲まない方でも、過食などの生活習慣によって脂肪肝になる場合がありますので注意しましょう。



健診数値の見方

AST / ALT (U/L)

適正	保健指導が必要	医療機関を受診
30以下	31以上	51以上

γ-GT (U/L)

適正	保健指導が必要	医療機関を受診
50以下	51以上	101以上

かぼちゃのカロテンが強い肝臓をつくる

レンコンのかぼちゃ柚子味噌はさみ焼き



かぼちゃには、肝臓を強くするカロテンや、肝臓の解毒作用をスムーズにするビタミンCが多く含まれています。

材料 (2人分)

カロリー:150kcal 塩分:1.5g

レンコン	1/2節	赤味噌	大さじ1
生姜	1片	片栗粉	適量
ゆず(皮)(フリーズドライでも可)	適量	サラダ油	適量
かぼちゃ	120g		

作り方

- レンコンは皮をむいてから5mmの薄切りにして酢水につけ、生姜は皮をむいてすりおろしておく。
- ゆずは皮の部分を薄くむき、刻んでおく(むいた皮に白い部分が残っている場合は削ぎ落としておく)。
- かぼちゃは種とワタを取り除いて5cm程度の角切りにして耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジ(500W)で6~7分加熱しておく。
- かぼちゃが柔らかくなったら皮を取り除き、熱いうちにスプーンの背でつぶしてから粗熱をとっておく。
- ④に赤味噌・生姜・ゆず皮を混ぜ合わせておく。
- レンコンに⑤をはさみ、両面に軽く片栗粉をつけて、フライパンにサラダ油を熱しレンコンに火が通るまで弱火で焼く。

タウリンが豊富なタコを使用

タコと長芋のコロッケ



タコに多く含まれるタウリンは、肝機能を良くするほか、疲労回復効果もあります。

材料 (2人分)

カロリー:360kcal 塩分:1.0g

タコ	80g	溶き卵	適量
青ねぎ	2本	パン粉	適量
長芋	2/5本	サラダ油	適量
パン粉	大さじ2	ポン酢	適量
小麦粉	適量		

作り方

- タコは茹でて1cm角に切り、青ねぎは小口に切っておく。
- 長芋は皮をむいてから1cm程度の輪切りにし、1片ずつラップに包み、皿に広げて電子レンジ(500W)で5分加熱してから粗熱をとっておく。
- 長芋をラップのまま、まな板の上に置いて、すり棒で食感が残る程度につぶしてからボウルに入れ、パン粉大さじ2と青ねぎを加えてよく混ぜ、タコを加える。
- ③を楕円に形作り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- フライパンに多めのサラダ油を熱し、④のコロッケを中火で裏表2分程度ずつ揚げる。
- ⑤を皿に盛り付け、ポン酢を器に入れて添える。