

旬の食材【ふきのとう】

つぼみがまだ硬く閉じていて、周りの葉で花芽が見え始める位までの小ぶりの物がおいしい。大きくなり過ぎた物は苦味も強いです。苦味成分のアルカロイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進します。

# Nutrition Information 栄養だより2月号



## 肝臓をいたわる食事と生活習慣

2015年人間ドックで肝機能異常が見つかる件数は受診者の33.2%で生活習慣病関連の第2位となっています(日本人間ドック学会調査)。検診で見つかる肝機能異常の多くは、脂肪肝によるものと言われています。脂肪肝とは、肝細胞に中性脂肪が溜まって肝機能が低下してしまう病気です。原因は食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足からくる肥満、糖尿病などがあり、進行すると肝硬変や肝臓がんに至ることもあります。

### 第1講 肝臓の働きと血液検査値で分かること

肝臓はアルコールや有害物質の分解のほか、胃や腸で吸収された栄養素を体に必要な成分に変えて貯蔵したり、脂肪の消化・吸収に必要な胆汁の生成や分泌を行います。

検査項目	基準値	検査の目的・わかること
AST ALT (GPT)	30IU/l以下	肝臓等にある酵素 異常があると血液中の量が増加する
γ-GT (γ-GTP)	50IU/l以下	肝臓の解毒作用にかかわる酵素 特にアルコール性肝障害で高値を示す

公益社団法人日本人間ドック学会『検査表の見方』参照

### 第2講 こんな生活習慣が肝臓に負担をかけている！



肝臓は予備能力が非常に高く、多少の障害があっても正常に機能し続けます。しかも、痛みなどの自覚症状が現れにくいので、気付かないうちに病状が悪化してしまうのです。

飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝炎」も、お酒をあまり飲まなくてもかかる「非アルコール性脂肪肝炎」も進行すると肝硬変や肝臓がんに至ることもあります。

### 第3講 食生活を見直して肝臓をいたわろう！

#### ①食事は1日3食バランスよく

特に朝食を抜くと、エネルギーを補うために肝臓に貯えている栄養分をエネルギーに変換しなければならず、肝臓に大きな負担がかかります。



#### ②食べすぎに注意！

食べすぎは、肝臓に負担をかけ、肥満や脂肪肝の原因になります。

保存料や添加物を多く含む加工食品、インスタント食品、レトルト食品、スナック菓子は、解毒作用時に肝臓に負担をかけます。食べすぎに注意しましょう！

#### ③良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂りましょう



#### ④便秘をしないよう、食物繊維をとりましょう！

便秘をすると腸内に有害物質が発生し、これを解毒するために肝臓に大きな負担がかかります。

栄養だより12月号の『便秘の特集』もご覧下さい。

#### ⑤休肝日をつくりましょう

肝臓病が進行した場合は、たんぱく質の制限が必要になることもあります。また、C型肝炎や肝硬変の場合は鉄の摂取を控えることもあります。詳しくは主治医や管理栄養士にお尋ね下さい。

参考 全国健康保険協会HP、福島県保健福祉部健康増進課HP

## 当院の食事

### <1月の行事食>

※お正月(1~2日) 『おせち料理』をお出しました。

※七草(7日) 『七草粥』をお出しました。



『七草粥』

### <2月の行事食>予定

#### ※節分(1日)

『恵方巻き』『節分デザート』をご提供させていただきます。



『恵方巻き』



『嚥下食』

#### ※バレンタインデー(14日)

『チョコデザート』をご提供させていただきます。



『常食』



『嚥下食』

#### ※ふきのとう料理(27日)

『ふきのとうのてんぷら』『ふきみそ』をご提供させていただきます。



## 食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)