

今日も一日お元気で! —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.11



肝機能障害

肝臓の“肝”は肝心の“肝”

★ 肝臓は人の体にとって重要な臓器です

肝臓は腹部にあり、約1kgの大きさで消化器機能をもった最も大きな臓器です。肝臓の働きとしては、食べ物が口から入り食道を通って胃や小腸、大腸から吸収された栄養素が分解され、ブドウ糖という小さな形となって全身に送り込む司令塔の役割をもっています。また、体に取り込んだ余剰のエネルギーは肝臓自体や筋肉あるいは脂肪細胞で蓄えやすい形に変化させ、さらには、体内に有害物の侵入を防ぐため解毒・排泄作用も持ち合せているのです。大きさ、役割ともに私たちの健康にとって重要な働きをしてくれているのが静かな臓器「肝臓」なのです。

★ ぐいつ。ぐいつ。グイッ! 飲みすぎにご注意。アルコールと肝障害の関係

年末、年始とアルコールを口にする機会も多いことと思います。つまり、肝臓が疲れやすい時期もあるのです。アルコールは「百薬の長」といわれていますが飲みすぎると肝臓のアルコール分解能力が追いつかず急性アルコール中毒に、各個人にとって過剰な量を摂取し続けると脂肪肝となりアルコール性肝炎を誘発する原因となります。アルコールの飲みすぎは、肝臓での中性脂肪の合成を高め脂肪肝を増悪させるおそれがあります。

せっかくの楽しい席のお酒も飲み方によって大きく違ってきます。この時期、肝臓をいたわって元気に過ごしましょう。

★ 危険! 肝臓が脂肪たっぷりのフォアグラに! ?

お酒をあまり飲まず、ウイルスなど肝障害の原因が明らかでないにもかかわらず、肝臓に脂肪がたまっている方が増えています。このような場合を非アルコール性肝炎といい、従来ならば特に厳しい食事療法を強いるものではありませんでした。しかし、研究が進み肝硬変や肝臓癌へ進行する危険性があることが明らかになっています。肥満(特に内臓肥満)、糖尿病、脂質異常症(特に中性脂肪が多い)、高血圧などいわゆる生活習慣病が基礎にありメタボリックシンドロームと併存することで肝硬変、肝臓癌へと進行する危険性があります。

★ もしも、あなたがメタボで、お酒を飲まないのに脂肪肝と言われたら…

肝臓の詳しい検査をおすすめいたします。

肝臓は、胃腸が不調のときのように強い痛みを感じることなどせず、静かに耐える臓器です。アルコールの飲みすぎはもちろんですが、アルコールをあまり飲まないけれど太り気味であるならば、肥満による体の負担を軽減し内臓脂肪を減らすことが重要です。

★ 非アルコール性肝炎を防ぐために

①ご自分の標準体重・食事摂取量を知る

【計算方法】標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

摂取エネルギー (Kcal) = 標準体重 × 身体活動量 (25 ~ 35 * 下記参照)

* 身体活動量: 軽い労作 = デスクワーク、主婦など 25 ~ 30Kcal/kg

普通の労作 = 立ち仕事、男性一般 30 ~ 35Kcal/kg

重い労作 = 重労働、力仕事など 35 ~ Kcal/kg

②バランスの良い食事内容を

③食事は規則正しく

長い間の食習慣は、簡単に変えられるものではありませんが、生活習慣病のサインは自分の体を守るために健康サインでもあります。健康サインを見落とすことなく健康長寿を目指しましょう。

野菜たっぷりあったかポトフ

*ポトフとは、フランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味



材料 4人分

人参	中 1本	ローリエ	2枚
セロリ大	2本 40 g	コンソメの素	2個
玉ねぎ	中 2個	水	1500 cc
じゃが芋	4 個	パセリみじん切り	少々
ソーセージ	8 本	塩・こしょう	少々

作り方

- ① 人参は皮をむき乱切りに、セロリはスジをとって8センチほどの長さに、玉ねぎは皮をむいて4分の1に切る。じゃが芋は皮をむき、芽をとって、底に丸みのある器に入れて水を100cc加えラップをして電子レンジで約5~6分温める。
- ② 鍋に水を入れ軽く沸いてきたらコンソメの素、人参、セロリ、玉ねぎ、ソーセージ、ローリエを入れて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、電子レンジで温めたじゃが芋を加えさらに煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に具を入れ刻みパセリを添えてできあがり。

*今回、じゃが芋の煮崩れを防ぐためと煮込む時間の短縮のために電子レンジを活用しましたが、じゃが芋と一緒に入めて煮込んでいただいても構いません。