



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

栄養 news VOL.25



令和3年8月発行

キタバ薬局

管理栄養士

石田作成

◎肝炎・肝硬変◎

<肝炎・肝硬変とは>

肝炎とは、肝臓の炎症のことで肝炎ウイルス、アルコールの過剰摂取、肥満により肝細胞が壊れることが原因で起こります。急性肝炎と慢性肝炎に分けられ、急性肝炎では発熱、頭痛、慢性肝炎では皮膚などがみられます。**肝硬変**は肝炎ウイルスにより起きるものが多く肝機能不全と線維化、血管系圧迫がみられます。代償期と非代償期に分けられ、非代償期では黄疸やお腹に水が溜まる腹水などがみられます。

<肝機能を高めるおすすめの食材>

シソ	肝障害を防ぎ、進行を抑える働きのある ルテオリン を含みます。
キャベツ	肝臓内の余分な脂肪を代謝する働きのある ビタミンU を含みます。
ごま	肝機能を高め、肝臓を保護する働きのある セサミン を含みます。
大豆もやし	肝機能を正常化させる働きのある ビタミンB群 と 良質なたんぱく質 を含みます。

<お酒と上手に付き合みましょう>

お酒と上手に付き合うことで肝機能の数値を改善！！

- ・週に2日以上**休肝日**を作りましょう。
- ・1日どれだけのお酒飲むことができるか、把握しましょう。

もちろん、どれか1種類です！



お酒の種類	1日の適度な飲酒量
ビール	500ml (中ジョッキ1杯)
日本酒	180ml (1合)
焼酎 (25度)	90ml (0.5合)

<お疲れな肝臓に優しいサラダメニュー>

もやしの明太ごまマヨネーズ (1人前 エネルギー 249kcal 食物繊維 3.4g 塩分 1.0g)

材料(2人前) もやし 200g ★明太子 40g ★マヨネーズ 大さじ3

★いりごま 大さじ2 ★塩コショウ 少々

作り方 もやしは水に10分つけて、根を取る。耐熱容器にもやしをいれて、ラップをして電子レンジ(600W)で3分間加熱。★を合わせて、水気を切ったもやしに和えて完成。お皿に盛り付ける際に、下にシソを敷いて食べるのもおすすめです◎



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA
管理栄養士