

年末年始を元気に過ごすために ～体の掃除力をアップする食生活～

いきいき南丹

—10—



お元気ですか?
栄養士です。

年末年始は外食する機会が多く、食生活のコントロールが難しくなる時期です。食べ過ぎ、飲み過ぎ、不規則な生活、精神的なストレスが積み重なると頭痛、疲労、肌荒れ、便秘など体の不調を招きやすくなります。皆さんは、この様な不調を感じたことがありますか？

これらの原因として、肝臓、腸の疲れが考えられます。普段私達は、栄養を「入れる」ことに注意がいきがちですが、不要物を「出す」ことにも気を使いましょう。今回はその働きをしてくれる肝臓と腸を活性化させる食事と日常生活の秘訣についてご紹介します。

肝臓が弱っている時のサイン

・手のひらの各指のつけ根のふ

くらみの色が斑紋状はんもんじょうになっていく。

・血液検査の結果、AST、ALTの数値が3けた台になると要注意。(AST 13～35 IU/l、ALT 8～48 IU/lが基準値)

肝臓と腸を元気にする7か条

①アルコールは適量に

アルコールは肝臓に負担をかける程度に。日本酒なら一合、ビールなら大びん一本、ウイスキーならシングル二杯が一日の目安です。週に一～二日は休肝日をお勧めします。

②毎食野菜料理をとり、ビタミン補給を

外食すると野菜不足になりがちです。また、肝臓で解毒や代謝をおこなう際の材料に、ビタ

ミンが必要です。毎食、野菜料理を一～二皿(一皿70g程度)はとるように心がけましょう。

③脂肪は控えめに

肝臓は主に炭水化物や脂肪を分解してエネルギーを産生しますが、多量になると脂肪としてため込んでしまいます。腹八分目に心がけ、肉の脂肪のとり過ぎ、油料理が多くならないように注意しましょう。

④食物繊維をしっかり摂取

食物繊維は腸に刺激を与え排便を促進します。一日20gの摂取が目安ですが、野菜を300g食べても食物繊維は10g程度です。野菜の他に芋や豆、海藻、きのこをとるように心がけましょう。

⑤朝食を必ずとる習慣を

朝食は一日の生活リズムを整える基本。朝、眠りから覚めて腸は刺激を感じやすくなっています。朝食をとって腸の動きを活発にさせましょう。

⑥水分補給を忘れずに

水分をたっぷりとることで、便が適度にやわらかくなって排泄しやすくなります。朝起きたらコップ一杯の水を飲むようにすると、胃や腸を刺激し、便意を催しやすくなります。

⑦睡眠をたっぷりとる

睡眠時間が短いとその分、活動時間が延び、その間、肝臓は働き続けることとなります。睡眠は肝臓にとっても重要な休息です。日付が変わらないうちに休みましょう。

肝臓と腸にやさしい食生活を送るとともに、体と心の大掃除をして、年末年始を健康で過ごしましょう。

腸や胃を元気にする一品「かぶの柚子香りあえ」



材 料 <1人分>

かぶ	40g
かぶの葉	10g
人参	10g
油揚げ	5g
ひじき(乾)	5g
柚子の絞り汁+酢	小さじ3
A塩	0.5g
みりん	小さじ1

<作り方>

- ①ひじきはもどして熱湯に通し、食べやすい長さに切る。
- ②かぶ、人参は薄いイチヨウ切りにし軽く塩をふり、しんなりしたら塩分を流し、水気を切る。かぶの葉はゆでて、2cm長さに切る。
- ③油揚げは湯通しし、3cm位のせん切りにする。
- ④全ての材料の水分を切り、Aの調味料で和えます。