

## 肝臓をいたわるおつまみ☆

調理時間 20分

### あさりと菜花のくるみ和え 材料 (2人分)



- あさり (むき身でも可) . . . . . 10個
- 菜花 . . . . . 120g
- くるみ . . . . . 25g
- A { 酒 . . . . . 1/2カップ
- 醤油 . . . . . 大さじ1
- B { 砂糖 . . . . . 大さじ1
- 醤油 . . . . . 小さじ1/2

#### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー : 180kcal	たんぱく質 : 8.4g
塩分量 : 1.1g	炭水化物 : 14.7g
ビタミンE : 5.8mg	脂質 : 8.9g
ビタミンB <sub>12</sub> : 27.8μg	

#### 1日摂取目安量・推奨量 (成人)

ビタミンE : 男性 7.0mg 女性 6.5mg  
 ビタミンB<sub>12</sub> : 男性、女性共 2.4μg

生活習慣病

### 作り方

1



砂抜きしたあさりを A の調味料で軽く火を通し、火からおろしてそのまま冷ます。

菜花を茹でて冷水にとり、水気を絞る。適当な大きさに切っておく。

2



1のあさを殻からむき、汁ごとボウルに入れる。そこへ菜花を浸す。

3



くるみをすり鉢ですりつぶし、さらに B を加えてすり混ぜる。それを 2 と和えたらできあがり。

#### くるみ

ビタミン E (抗酸化作用がある) や良質な脂質 (リノール酸など悪玉コレステロールを抑えてくれるようなもの) が含まれており、血管を健康に保つような働きがあります。

ただし、脂質が多い分カロリーが高いため摂り過ぎには注意が必要です。



# 生活習慣をみなおそう！

## ～お酒と肝臓～

お酒にはアルコールと糖質が含まれています。アルコール代謝には酵素が関係しており代謝能力は男女差・個人差が大きいです。アルコールは代謝が早く体内にはたまりにくいですが、一方余分な糖質は体内にたまりやすく脂肪になりやすいようです。

また、アルコールと一緒に食べるおつまみは、高カロリー・高脂肪で塩分を多く含むものが多いため、カロリーや糖質、脂質の摂取過剰になり脂肪として肝臓に貯蔵されやすくなります。お酒の飲み過ぎ・つまみの食べ過ぎは肝臓にも負担をかけますから、つまみの選び方に注意し適量飲酒を心がけ、週に2日はお酒を飲まない“休肝日”をつくりましょう。

## 1日の適量

(純アルコール量で20g程度)

日本酒 : 1合弱  
ビール中瓶 : 1本  
焼酎 : 25度1/2合  
ウイスキー : ダブル1杯  
ワイン : グラス2杯  
梅酒 : 180cc  
ブランデー : ダブル1杯



！こんなおつまみは気をつけて！

●高脂肪のものや悪玉コレステロールの多いもの  
揚げ物、バラ肉、肝、子持ちの魚（ししゃもカレイ等）干物、卵黄、いくら、明太子、チーズ、洋菓子、ポテトチップス、インスタントラーメン 等

★こんなおつまみを選びましょう★

●野菜、海藻、きのこ、こんにゃく  
野菜スティック、ところてん、きのこ醤油焼き  
さしみこんにゃく酢味噌かけ 等

●低脂肪のもの  
アジやマグロ赤身などのお刺身、豆腐や枝豆 等



## 節度のある適度な飲酒について

日本の男性を対象とした研究や欧米人対象の研究を集積検討した結果、男性は純アルコール量で1日に10～19g\*、女性で純アルコール量1日9gが、最も死亡率が低いことが示されています。また1日当たりのアルコール量が増加するに従い死亡率が上昇することも示されています。（厚生労働省HPより）

(\*小瓶ビール330ml 1本で純アルコール量15g程度)



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。