

～肝臓に負担をかけない食事のポイント～

肝臓に良い栄養素を摂る

オルニチンやタウリン、ビタミンUが肝臓に良い栄養素と言われています。オルニチンはアルコール等の毒素を分解する機能を高め、タウリンは胆汁を生成し脂肪の分解に役立ちます。

ビタミンUは、肝臓内の余分な脂肪を代謝します。オルニチンはしめじ・シジミ、タウリンはイカ・タコ、ビタミンUはキャベツ・セロリに多く含まれています。積極的に摂りましょう。



アルコールを控える



アルコールは脂肪肝の原因になり、さらに飲み続けるとアルコール性肝炎になることもあります。アルコールは適量（純アルコールで約20g）にしましょう。また、休肝日を設けることも重要です。

<1日量の目安>

ビール	: 中瓶1本(500ml)
日本酒	: 1合(180ml)
ウイスキー	: ダブル1杯(60ml)
焼酎	: グラス1/2杯(100ml)
ワイン	: グラス2杯(200ml)

主食は未精白穀物に

玄米や全粒粉で作ったパン等の未精白穀物は、食物繊維が豊富なため糖質の吸収が穏やかになります。そのため脂肪がつきにくくなり、脂肪肝を防ぐことができます。主食はなるべく精白米や食パンより玄米やライ麦パン等を選びましょう。

腹八分目に



1日3食、腹八分目程度の食事量を規則正しくとることで、肝臓への負担を減らすことができます。また、食べすぎは肥満につながり、様々な病気の原因となるので適正体重を維持できるようにしましょう。

～シジミとキャベツの蒸し煮～

お手軽！！

<材料（2人分）>

シジミ（砂抜き済み）	30粒（18g）	3枚（150g）
キャベツ（一口大）	1/2パック（50g）	小さじ2（12g）
しめじ	小さじ2（12g）	大さじ2（30g）
しょうゆ	大さじ2（30g）	1g
酒	1g	大さじ1（12g）
塩	大さじ1（12g）	1本（0.4g）
ごま油	1本（0.4g）	
鷹の爪（輪切り）		



<作り方>

- 鍋にシジミ・キャベツ・しめじ・酒・しょうゆの順に入れ、蓋をして中火にかけ沸騰させる。
- 沸騰したら弱火にし、1～2分蒸し焼きにする。
- 最後にごま油を回しかけ、鷹の爪をちらしたら完成。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	: 100kcal	炭水化物	: 2.9g
たんぱく質	: 2.5g	食塩相当量	: 1.0g
脂質	: 6.5g		

【安心と信頼】

人にやさしい薬局をめざして

