

肝疾患相談センターとは…

肝疾患に関して、専門医療機関や協定(かかりつけ)医療機関との病診連携による医療体制の拡充、最新情報の収集と発信、市民公開講座や医療従事者向け研修会の開催による正しい知識の普及活動を行っています。また、一般の方や医療機関からの相談や、肝炎患者の就労支援相談にも対応しております。

『“リブ・ル”冬号刊行に際して』

「リブ・ル」冬号を発刊しました。最近ではB型肝炎やC型肝炎といったウイルス性の肝臓病に加え、飲酒や肥満といった生活習慣による肝臓病が増加してきております。

現在、肝臓病で通院中の方以外にもみなさまにも、お気軽に「リブ・ル」をご自宅にお持ち帰りいただき、肝臓病についてご家族で話し合ってください。きっかけになれば幸いです。

センター長 井戸 章雄 先生



鹿児島大学病院 肝疾患相談センター

〒890-8520 鹿児島市桜ヶ丘8-35-1

TEL & FAX / 099(275)5329

(電話での受け付けは平日9:00~16:00)

Mail / kanennet@kufm.kagoshima-u.ac.jp

メールでの受け付けは24時間対応。但し、返信には少しお時間をいただきます。

最新情報はホームページで [鹿児島大学病院肝疾患相談センター](#)



ご相談は

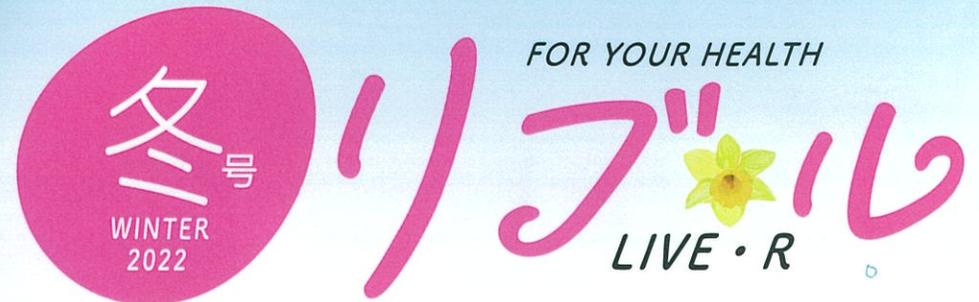
電話でのご相談(平日9~16時)は、その場でお答えする担当者より折り返しご連絡いたします。相談内容によっては鹿児島大学病院消化器内科や鹿児島県肝疾患専門・協定医療機関の受診をお勧めする場合があります。

リブ・ル / LIVE・R(本誌名)に込めた思い

肝臓をいたわって、生きる力を取り戻し、新たな生活の始まりへ
-LIVER- -LIVE- -RETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

ミズナの
種付き



- 種をまこう! 「ミズナ」
- 旬菜レシピ
「水菜と海藻とタコの酢の物」
「水菜と切り干し大根の明太マヨあえ」
「水菜と海苔のじゃこおかかあえ」
- 頭の体操 ナンプレ
- ぬり絵でリフレッシュ
- おうちでできるウェルネス体操!
- 教えてドクター

育て方は簡単
シャキシャキした食感で
栄養豊富

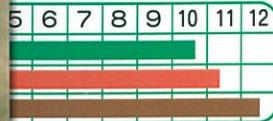
育てる楽しみ、収穫する喜び。種をまこう！
ミズナ(水菜)

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =



初めてでも安心。かんたん手軽に育てる野菜。

ミズナのタネ



種をまき、軽く覆土して水たまりに注意しましょう。

トウムシなどが発生しやすいので、防虫ネットなどで害虫対策

引きます。最初は混んでおろいが目安。間引きが遅れ注意しましょう。最後は株間15cm) くらいにしまらダなどで食べられます。

まだらになっている場合、肥料を表面の土に軽くまぜまがみが強くなるので注意。

が落ちるので、高さ20~



旬菜 レシピ

季節の野菜でおいしく元気に



監修 / 竹元 明子 先生
鹿児島大学病院栄養管理部。
福岡くや食品研究室を経て、福岡
岡ダイエーホークス・福岡ソフト
バンクホークス(野球)団管理栄養
士として監督、コーチ、選手の
栄養食事指導を行ってきた経歴
を持つ

水菜と海藻とタコの酢の物

1人分/44kcal、たんぱく質5.6g、塩分0.7g、食物繊維1.5g

水菜と切り干し大根の明太マヨあえ

1人分/126kcal、たんぱく質4.7g、塩分0.9g、食物繊維3.6g

水菜と海苔のじゃこおかがあえ

1人分/58kcal、たんぱく質4.3g、塩分0.7g、食物繊維1.8g



乾物は水で戻すなど、手間がかかると思いがちですが、最近は簡単に利用できるカットした製品もあり使いやすくなっています。食物繊維やミネラルを含む海藻類は、生活習慣病の予防に役立ちます。乾物を利用して多様な食品を摂取しましょう。



【常備しておく便利な乾物】

ひじき、わかめ、海苔、干し椎茸、きくらげ、切り干し大根、糸唐辛子、クルミ、カボチャの種、高野豆腐、湯葉、スルメ、干しエビ、削り節

肝臓を守る



水菜はβ-カロテンの多い緑黄色野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。一口30回噛むと食欲が抑えられ、内臓脂肪の燃焼や脳の活性化につながります。よく噛んで味わう習慣をつけましょう。

材料

水菜と海藻とタコの酢の物(1人分)

水菜…50g 茹でタコ…20g 海藻ミックス…1g
合わせ酢 (食塩少々、薄口しょうゆ小さじ1/2弱)
酢小さじ1弱、砂糖小さじ1弱

水菜と切り干し大根の明太マヨあえ(1人分)

水菜…50g 切り干し大根…10g
明太子…10g マヨネーズ…小さじ2

水菜と海苔のじゃこおかがあえ(1人分)

水菜…50g ちりめんじゃこ…8g
きざみ海苔…1g 削り節…1g
糸唐辛子…0.5g(またはパプリカ)
ごま油…小さじ1弱 薄口しょうゆ…小さじ1/2弱

作り方

水菜と海藻とタコの酢の物

- ① タコは薄切りにする。海藻ミックスは水で戻し水気を切る。水菜は茹でて水気を切り3cmに切る。
- ② ①を合わせ酢であえる。
* 市販の合わせ酢3cc + 酢2ccを使うと簡単です。

水菜と切り干し大根の明太マヨあえ

- ① 水菜は3cmに切り、切り干し大根は水で戻し水気を切り3cmに切る。
- ② 明太子をほぐし、①とマヨネーズであえる。
* マヨネーズは塩分の少ない調味料です

水菜と海苔のじゃこおかがあえ

- ① 水菜は3cmに切り、他の材料と調味料を合わせる。
* ごま油と乾物の風味を生かした和え物です



頭の体操

ナンプレ

Number Place

〈 あらかじめマスに入った数字をヒントに、
空欄に数字を入れていきます。 〉

		2	8			9		5
4		1					6	7
				7			8	1
	5				6			
			3				7	
1	4			9				
5	9					1		8
2		7			1	5		

- ルール ・空いているマスには、数字の1から9までのいずれかが入ります。
- ・縦の列(9列)、横の列(9列)のそれぞれに、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・太い線で囲まれている3×3マスのブロックにも、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・同じ列やブロックに、同じ数字は入りません。

ナンプレの答え

6	5	1	8	7	4	9	2	3
8	7	1	4	9	2	6	5	3
9	2	4	6	5	8	7	1	3
2	4	9	6	5	8	7	1	3
6	5	8	7	1	9	2	4	3
7	1	8	9	2	4	6	5	3
1	8	7	2	4	9	5	6	3
7	1	8	2	2	5	6	1	4
5	6	7	1	8	2	4	9	3

表紙を参考に好きな色で描いてみよう!

ぬり絵でリフレッシュ

脳全体活性化! 認知症予防! 自律神経を整える!

