

肝疾患相談センターとは…

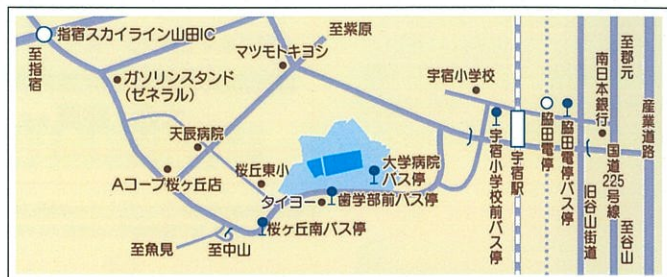
肝疾患に関して、専門医療機関や協定(かかりつけ)医療機関との病診連携による医療体制の拡充、最新情報の収集と発信、市民公開講座や医療従事者向け研修会の開催による正しい知識の普及活動を行っています。また、一般の方や医療機関からの相談や、肝炎患者の就労支援相談にも対応しております。

『“リブ・ル”冬号刊行に際して』

「リブ・ル」冬号を発売しました。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のみなさまにも、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

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か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

岡山サラダ菜
の種付き

冬号 リブ・ル

FOR YOUR HEALTH
LIVE・R



- 種をまこう!
「岡山サラダ菜」
- 旬菜レシピ
「牛肉とクルミ・ポークみそチャップと
キンカン・アボカドとサーモンのサラダ菜巻き」
「サラダ菜とカニカマのミルクおじや」

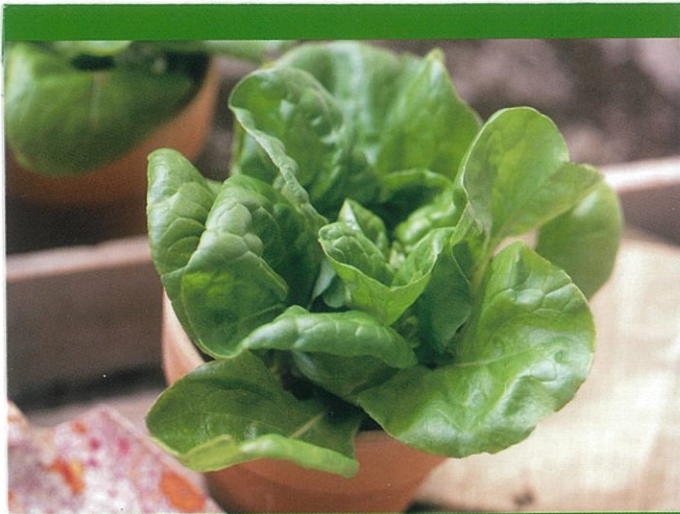
- 頭の体操 ナンプレ
- ぬり絵でリフレッシュ
- おうちでできるウェルネス体操!
- 教えてドクター

肉厚でやわらか
暑さ・寒さに強く
育てやすい

育てる楽しみ、収穫する喜び。種をまこう！

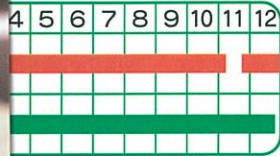
岡山サラダ菜

= 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。

サラダ菜のタネ



種に薄く土を
かけてたっぷり
水を与え、本葉
3~4枚に
なるまで
育てる

厚いと発芽しないので、土が乾燥も発芽を妨げるのでぬる場所に置き、発芽したとき、涼しい場所で育てます。たら、9cmポリポットに1葉3~4枚になったら株間付けます。

ので、苗を植え付ける2週間前までに元肥を入れ、水はけを高め立てます。

日くらいで収穫できます。葉の広がりが20~30cmです。

ので、同じキク科の玉レタゴボウ、シュンギクを植え替えて栽培しましょう。



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。佛ふくや食品研究室を経て、佛岡岡ダイエーホークス・福岡ソフトバンクホークス佛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

牛肉とクルミのサラダ菜巻き(左)

3枚分 / 130kcal、たんぱく質6.9g、脂質11.0g、塩分0.6g、食物繊維0.8g

ポークみそチャップとキンカンのサラダ菜巻き(中)

3枚分 / 98kcal、たんぱく質6.8g、脂質4.3g、塩分0.5g、食物繊維1.4g

アボカドとサーモンのサラダ菜巻き(右)

3枚分 / 186kcal、たんぱく質9.3g、脂質16.2g、塩分0.6g、食物繊維2.1g

サラダ菜とカニカマのミルクおじや

1人分 / 174kcal、たんぱく質9.0g、脂質4.4g、塩0.8g、食物繊維2.2g

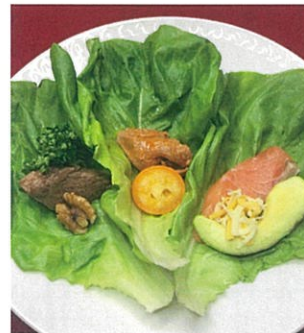
材料(各1人分)

牛肉とクルミのサラダ菜巻き

牛モモ肉…30g、クルミ、パセリ…少々、サラダ菜…3枚、たれ(しょうゆ小さじ1/2、ニンニク・豆板醤各少々)、ごま油少々
ポークみそチャップとキンカンのサラダ菜巻き
豚モモ肉…30g、キンカン…1個、サラダ菜…3枚、たれ(トマトケチャップ小さじ1、みそ・蜂蜜各小さじ1/2、ラー油少々)
アボカドとサーモンのサラダ菜巻き
刺し身用サーモン…30g、アボカド…30g、チーズ…10g、サラダ菜…3枚、マヨネーズ・わさび各少々

サラダ菜とカニカマのミルクおじや

サラダ菜…80g(芯を含む)、カニカマ…30g、ご飯…50g、牛乳…100cc



作り方

牛肉とクルミのサラダ菜巻き

①牛肉にたれを混ぜ、ごま油を敷いたフライパンで炒める。

②サラダ菜に①、クルミ、パセリをのせる。

ポークみそチャップとキンカンのサラダ菜巻き

①キンカンは輪切りにして種を取る。

②耐熱皿に豚肉とたれを入れてまぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。

③サラダ菜に①②をのせる。

アボカドとサーモンのサラダ菜巻き

①アボカドは5ミリ幅に切り、種から外して皮をむく。

②サラダ菜にサーモンと①をのせ、マヨネーズ、わさび、チーズをかける。

レタス類の芯にはラクチュコピクリンが多く含まれ、牛乳のトリプトファンとともに深い眠りに導く働きがあります。芯も捨てずに食べましょう。



サラダ菜とカニカマのミルクおじや

①サラダ菜を半分に切り、芯は薄切りにする。

②鍋に①と牛乳、カニカマ、ご飯を入れて中火で熱し、沸騰直前に火を止めてまぜる。

* カニカマが調味料代わりになります



【肝臓を守るコツ】

食べ過ぎやお酒の飲み過ぎは、肝臓が休まらず眠りが浅くなります。腹八分を心がけ、睡眠の質を上げましょう。



頭の体操

ナンバープレ

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。 〉

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

- 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。

ナンバープレースの答え

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

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!



