

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

スナップエンドウ
の種付き

秋号
AUTUMN 2024

FOR YOUR HEALTH
リブ"ル
LIVE・R



- 種をまこう！
「スナップエンドウ」
- 匂菜レシピ
「サトイモと焼き豆腐、こんにゃくのくるみみそ田楽」
「イチジクとサトイモのスムージー」
- 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





育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！

スナップエンドウ

のりしろ

食感の良い緑黄色野菜

さやごと食べられるよう品種改良されたエンドウマメで、甘みがありサクサクした食感が特徴です。ビタミンCやミネラルも豊富で、料理の彩りにも役立ちます。

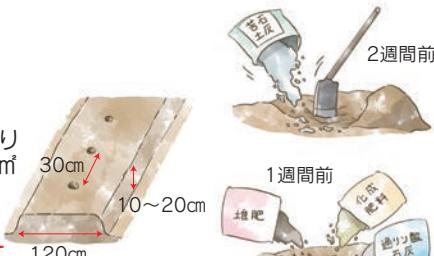


年間カレンダー	冬	春	夏	秋
	1月 2月	3月 4月	5月 6月 7月 8月	9月 10月 11月 12月
■種まき				
■植え付け				
■収穫			■	■

- ・連作障害を起こしやすいため、連作は避ける
- ・水はけの良い土壤で育てる

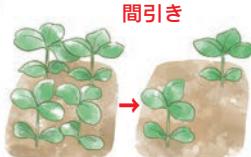
①土づくり～畝立て

種まきの2週間前に石灰を散布（1m²当たり150～200g）し、よく耕します。1週間前に1m²当たり堆肥1.5kg、化成肥料50g、過リン酸石灰30gを入れてよく耕し、畝立てします。



②種まき～間引き

ビール瓶の底などで深さ約3cmの穴を掘り、1穴に4、5粒をまきます。2cm程土をかけ、たっぷり水やりします。本葉が3枚くらいに育ったら、生育の悪い苗を間引いて2本立ちにします。



③追肥～支柱立て

種まき1カ月後と開花前に化成肥料を追肥（1m²当たり30g）します。その後は収穫まで1カ月ごとに追肥します。つるが20cm程に伸びたら、つるあり種は1.5～2m、つるなし種は1.2mの支柱を立ててネットを張り誘引します。



④収穫

実が十分に膨らんで、さやが緑色をしている時が収穫適期です。さやの付け根を直接つまむか、はさみを使って収穫します。



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

南九州大学健康栄養学部准教授。
株式会社食品研究室を経て、(株)福岡
ダイエーホークス・福岡ソフトバンクホークス・篠田管理栄養士として監督、コーチ。選手の栄養食事指導を行い、前職の鹿児島県立大学病院では、患者様の疾患に合わせた栄養指導を行ってきた経験を持つ。

サトイモと焼き豆腐、こんにゃくのくるみみそ田楽

1人分 / 163kcal、たんぱく質8.8g、脂質9.3g、塩分0.8g、食物繊維3.3g

イチジクとサトイモのスムージー

1人分 / 69kcal、たんぱく質1.2g、脂質1.3g、食物繊維2.6g、ビタミンE 6.0mg



作り方

■サトイモと焼き豆腐、こんにゃくのくるみみそ田楽

- ① サトイモを洗い、皮のまま蒸し器に入れ、中火で約20分蒸す（ラップに包み、電子レンジ500Wで3分加熱でも可）。
- ② 粗熱が取れたらキッチンペーパーに包んで皮をむき、焼き豆腐、こんにゃくを角切りにし、それぞれ串に刺す。
- ③ 刻んだくるみをすり鉢ですり、みそ、酒、みりん、砂糖を加えて鍋に入れ、弱火で練りながらアルコール分を飛ばす（耐熱容器に移し電子レンジ500Wで1分加熱してませ、さらに1分加熱でも可）。
- ④ ③を②の表面に塗り、アルミホイルの上に並べ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く（串にはアルミホイルを被せて焦げないようにする）。

* サトイモは低カロリーで食物繊維が豊富です

材料(各1人分)

- サトイモと焼き豆腐、こんにゃくのくるみみそ田楽
サトイモ2個(40g)、焼き豆腐80g、こんにゃく50g
くるみみそ：くるみ3片(6g)、赤みそ小さじ1(6g)、
みりん・酒・水各小さじ1、砂糖小さじ1/2
- イチジクとサトイモのスムージー
イチジク1個(70g)、サトイモ30g、
アーモンドミルク(砂糖不使用)80cc

■ イチジクとサトイモのスムージー

- ① イチジクを洗い、蒸したサトイモ、アーモンドミルクと一緒にミキサーに入れ、約1分回して器に注ぐ。

* 温めたスムージーに塩をひとつまみ入れるとスープにもなります



家事30分の消費カロリー(約80kcal)は、ジョギング15分やウォーキング30分に相当します。

日々の生活で積極的に身体を動かしましょう。



肝臓を守る

コツ

ビタミンEの摂取は非アルコール性脂肪肝炎(NASH)
や肝線維化の改善が期待できます。

ビタミンEの多い食品：アーモンドなどの種実類、カボチャなどの緑黄色野菜、アボカド、キウイなどの果物、魚介類、植物油



頭の体操

ナンプレン

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。

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

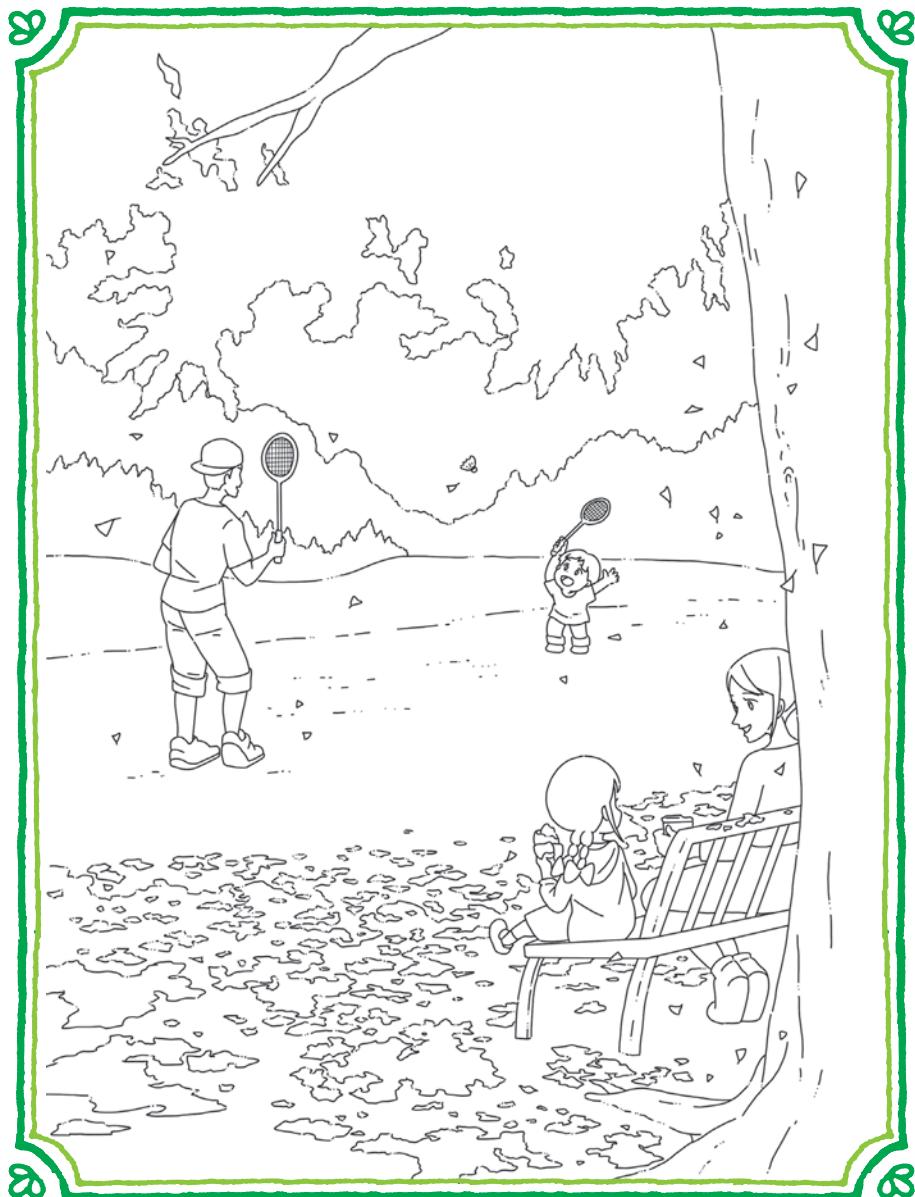
ナンバープレイスの答え

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

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！



おうちでできる ウェルネス体操!



監修 / 桑原 祐一 先生
株式会社 ニチガスクリエート
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
健康運動指導士
<https://erg-sports.co.jp/>

長く運動の指導をしていると「これだけやればよい運動はないですか?」と質問を受けることがあります。当然ながら何にても効く運動はなく、栄養指導で「これだけ食べておけばOK」の食品が無いのと同じです。

今回のウェルネス体操は、そのような条件に比較的近いと思われる「四股踏み」を取り上げます。

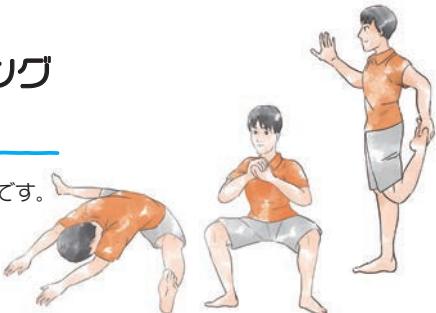
体操を行う際の注意点 /

- ▶ 体調が悪いときは控える
- ▶ 転倒に注意
- ▶ 痛みを感じた場合は中止する



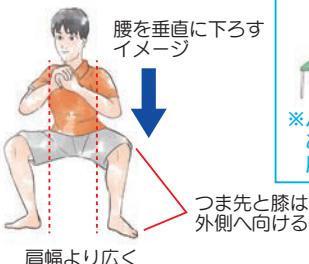
究極の体幹トレーニング 「四股踏み」

相撲でおなじみの力士の稽古に欠かせないメニューです。足を高く上げて地面を踏みしめる一連の動作は、バランス・スクワット・ストレッチの各要素を含み、全身を使う、究極の体幹トレーニングといえます。



腰割り(3~5回)

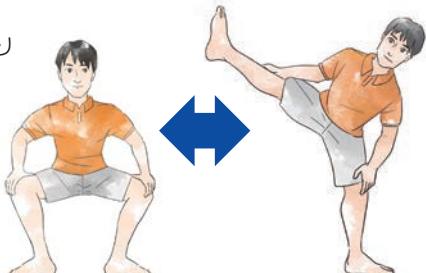
- ①両足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、つま先と膝を外側に向ける
- ②両手は胸の前で合わせる（椅子を用いて也可）
- ③背筋を真っすぐ伸ばし、垂直に腰を下ろす
- ④腰を膝の高さまで下ろし、そのまま10秒間キープ
- ⑤ゆっくりと①の姿勢に戻る



※バランスに不安のある方は、椅子を用いましょう

四股踏み(左右交互に5~10回)

- ①上体をリラックスさせ、両手は膝の上に置いて腰割りの姿勢を取る
- ②息を吸いながら軸足に重心を移し、徐々に膝を伸ばす
- ③反対側の足が自然に上がった姿勢で1~3秒キープ（無理に高く上げない）
- ④息をゆっくり吐きながら、上げた足を下ろす
- ⑤軸足の膝をゆっくり曲げ、上げた足はつま先から着地する
- ⑥地面を踏みしめて①の姿勢に戻り、息を吐き切る



教えてドクター

“肝臓の硬さ”ってどうやって調べるの？

「肝臓の硬さ」について

皆さん、肝臓の硬さを意識したことがありますか？正常な肝臓は軟らかく弾力のある状態です。しかし、肝炎ウイルス（B型肝炎、C型肝炎）や飲酒、脂肪肝などが原因で肝臓に炎症が長く続くと、最終的に「肝硬変」に至ることがあります。

肝硬変は、肝臓に線維化が起こり硬くなる病気です。自覚症状がないことも多いですが、肝臓がんのリスクが高い危険な状態です。検査は、一般的に血液検査や、腹部エコー、CT、MRIなどの画像検査で総合的に診断します。詳しい検査法に「肝生検」がありますが、対応できる入院施設は限られ、出血のリスクもあるため、患者さんの負担が大きいことが欠点です。

“エラストグラフィ”って？

エラストグラフィ検査は、肝臓の硬さを測る検査です。日常の診療では、慢性肝疾患やその疑いのある人に対して、硬さを測定できる腹部エコー検査の機械

や、「フィブロスキャン®」という専用の機械を使い数値で評価します。また、検診でエラストグラフィ検査を導入している施設もあります。「フィブロスキャン®」という機械は、肝臓の硬さに加えて、脂肪の量も数値化します。そのため、検査時の脂肪化や線維化の度合いを数値で把握でき、さらに患者さんの負担も少ないと一般的に検査で使われています。

鹿児島大学病院でもエラストグラフィ検査が可能ですので、検診で肝機能異常が続いている人や、「肝硬変に至っているのではないか…」と心配な人はご相談ください。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科

坂江 遥 先生



『鹿児島県肝炎医療コーディネーター養成講座』

◆肝炎医療コーディネーターとして、一緒に活動しませんか？

皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：2024年12月1日(日) 午前中

場所：Lika19-20

形式：ハイブリッド開催(予定)

対象：肝炎医療コーディネーターを目指したい人

日頃の身近な相談窓口として
『肝炎医療コーディネーター』へ
ぜひ、お声がけください。



《肝Co認定バッジ》

詳細は開催日の1カ月前に、
肝疾患相談センターの
ホームページでご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター→



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”秋号刊行に際して』

「リブ・ル」秋号を発刊しました。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いただけきっかけになれば幸いです。

消化器疾患・生活習慣病学教授 **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-