

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

パセリ
の種付き

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”春号刊行に際して』

「リブ・ル」春号を発刊しました。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き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、返信には少し時間がいただきます。

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
-LIVERVER- -LIVE- -RETURN-

2024.5

FOR YOUR HEALTH

春
号

SPRING
2024

リブ・ル
LIVE・R



●種をまこう!

「パセリ」

●旬菜レシピ

「昼のお弁当(パセリとサケ・じゃこ
のまぜご飯、パセリとちくわのごま油あえ、
牛肉・シイタケ・タマネギのケチャップ炒め
パセリ風味、野菜&果物)」

●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

●おうちでできるウェルネス体操!



育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！

パセリ

のりむる

栄養豊富、手間いらずで通年栽培

一般的な料理用ハーブで、肉や野菜料理の飾りなどに使われます。香りが爽やかで栄養価に優れ、利尿や殺菌作用があり生理痛にも効果があるといわれます。15~20度の冷涼な気候が適していますが、耐寒・耐暑性に優れ通年で栽培できます。

栽培の手順

年間カレンダー	冬	春	夏	秋
	種まき			
収穫				



①土作り

酸性土壤に弱いので、植えつけの2週間くらい前までに石灰を施し(1m²当たり100g)、よく耕します。幅40cm・高さ10cmほどの畝を作り、中央に深さ20~30cmの溝を掘って堆肥と油をかす、化成肥料を入れて埋め戻します。



②種まき

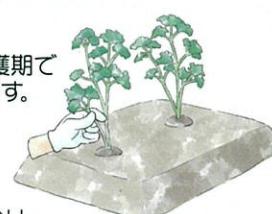
畑に直接まくときは条間30cmで筋まきし、ポットで育苗する場合は直径9cm程度のポットに市販の育苗培土を詰め、深さ5mmで数粒ずつまきます。光を好むので、土かけはごく薄くします。

③栽培管理

株間は30cm程度が適当です。成長の様子を見ながら、2~3週間に1回程度、畝の肩に追肥して土寄せします。夏場に畑が乾燥すると葉が硬くなるので、追肥の時には必ず水を与えます。プランターでは半月に1回化成肥料を施し、土によく混ぜ込みます。

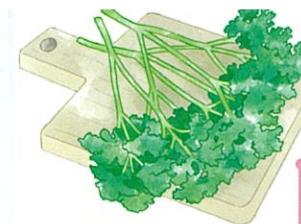
④収穫

草丈25cm程度、本葉が13~15枚になったころからが収穫期です。常に葉を10本以上残すように、外側の下葉から摘み取ります。



※連作に注意

パセリは連作障害を起こすので、一度栽培した場所では1年以上空けるようにします。ニンジンなど、同じセリ科の野菜との連作も避けましょう。



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
南九州大学健康栄養学部准教授。
㈱ふくや食品研究室を経て、㈱福岡
ダイエットワークス・福岡ソフトバ
ンクホース球団管理栄養士として
監督、コーチ、選手の栄養食事
指導を行い、前職の鹿児島大学病
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。

昼のお弁当

パセリとサケ・じゃこのまぜご飯 / パセリとちくわのごま油あえ

1人分/273kcal、たんぱく質9.6g、脂質2.9g、塩分0.5g、食物繊維3.0g 1人分/75kcal、たんぱく質4.1g、脂質4.7g、塩分0.6g、食物繊維0.7g

牛肉・シイタケ・タマネギのケチャップ炒めパセリ風味

1人分/120kcal、たんぱく質6.8g、脂質8.7g、塩分0.3g、食物繊維1.5g

野菜&果物

1人分/80kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.0g、塩分0.3g、食物繊維2.8g



材料(各1人分)

■パセリとサケ・じゃこのまぜご飯
白飯150g、焼きサケ15g(サケフレークでも可)、
ちりめんじやこ8g *冷凍パセリ20g

■パセリとちくわのごま油あえ
ちくわ1/3本(30g)、パセリ20g、ごま油小さじ1

■牛肉・シイタケ・タマネギのケチャップ炒めパセリ風味
牛モモ肉スライス30g、シイタケ2枚(20g)、タマネギ20g、
パセリの茎少々、トマトケチャップ小さじ2、油小さじ1、黒こしょう少々

■野菜&果物
キャベツ(千切り)20g、ミニトマト3個、レタス・パセリ少々、
酢またはドレッシング少々、キウイフルーツ40g、
イチゴ・パインアップル各30g

作り方

■パセリとサケ・じゃこのまぜご飯

ご飯に冷凍パセリをまぜて半分に分け、ほぐしたサケ、ちりめんじやこをおののませる。

* 冷凍パセリ: みじん切りしたパセリを保存袋に入れて冷凍する。束ごと冷凍し必要な分だけ碎いてよい。

■パセリとちくわのごま油あえ

- 1 パセリの葉を粗みじん切りにし、耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- 2 ちくわを0.5cmの輪切りにし①に入れ、ごま油をかけてあえる。

■牛肉・シイタケ・タマネギのケチャップ炒めパセリ風味

- 1 牛肉は一口大、シイタケとタマネギは薄切り、パセリの茎はみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を引き、①を入れて中火で軽く炒める。
- 3 ②にトマトケチャップを加えて火が通るまで炒め、黒こしょうを振る。

■野菜&果物

- 1 キャベツに酢またはドレッシングを振り、かさが減るようにもむ。
- 2 器に①とレタス、ミニトマト、パセリ、果物を盛り付ける。



飾りじゃないのよ
パセリは～♪♪～ パセリは
カルシウムや鉄、ビタミンCが
豊富な緑黄色野菜です。

【肝臓を守るコツ】

お弁当は主食と主菜、副菜を1:1:2の割合で詰めるとバランスが取れます。ご飯をおにぎり1個半分(150g)、肉や魚などを片手1杯分(60~80g)、野菜やキノコ類を両手1杯分(120g)で調理すると約550kcal、成人女性の1食分の摂取カロリーの目安です。抗酸化物質や食物繊維を多く含む彩りの良いお弁当は、肝機能の回復に役立ちます。



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。

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

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

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!

真っすぐ立ったときに両足の接地面とその間の部分からなる面を「支持基底面」といい、その中に重心を置いていれば転倒することはありません。バランス能力には、静止した状態で重心をコントロールする「静的バランス能力」と、動きの中で重心を安定させる「動的バランス能力」があります。

転倒は、「止まった状態から動き始めるとき」「人に呼ばれて振り返るとき」「歩いていて方向を変えるとき」など、足を踏み出す方向が変わると起きやすいといわれます。

動的バランス能力を高めるには、動きを意識した補助トレーニングが必要です。

ステップ1

【踏み出しトレーニング】 (左右各10~20回)

立った状態から外側、内側にそれぞれ大きく踏み出し、元の位置に戻ります。
踏み出す方向によって、蹴りだす足の使い方を異なることを意識しましょう。

①足をクロスせず外側へ踏み出すとき、蹴り足は親指側(母指球)を利用している



②足をクロスして内側へ踏み出すとき、蹴り足は小指側を利用している



ステップ2

【カーフレイズ】 (親指側・小指側各10~20回)

立ったまま①親指側、②小指側を交互に意識しながら、かかとを上下させます。

①親指側
(母指球)を意識



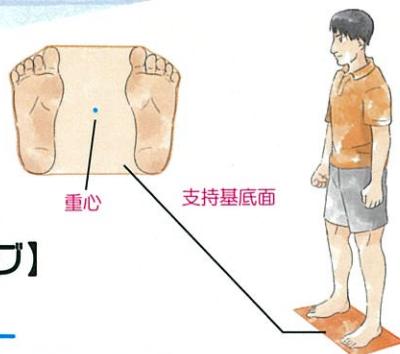
②小指側を意識



監修 / 桑原 祐一 先生
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
支配人(健康運動指導士、ヘルスケア・
トレーナー)
<https://erg-sports.co.jp/>

体操を行う際の注意点 /

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



教えてドクター

ご存じですか? “肝炎医療コーディネーター”

肝炎医療コーディネーターとは

肝炎医療コーディネーター(以下、肝Co)は、肝炎の患者さんが適切な医療や支援を受けられるように、医療機関や行政機関、異なる地域や職域の関係者間の橋渡しを行っています。肝がんによる死亡や、肝がんの主な原因であるウイルス性肝炎からの肝硬変を減少させることを目的に、肝炎ウイルス検査の“受検”、検査が陽性であった場合の早期の“受診”、患者さんの継続的な“受療”を支援し、行政機関や医療機関による“フォローアップ”が円滑に行われるようすることを基本的な役割としています。各都道府県で養成され、鹿児島でも272名(令和6年4月現在)が活躍されています。

さんをサポートし、適切な医療が施されるように前述のステップ(受検、受診、受療、フォローアップ)をコーディネートしています。肝Coについて詳しく知りたい方は、鹿児島大学病院肝疾患相談センターのホームページをぜひご覧ください。また、鹿児島県のホームページには、肝Coの配属先機関が記載されています。“肝炎医療コーディネーター養成講座”を受講し、資格認定された方には県からバッジが交付されていますので、通院中の医療機関などでバッジを着けた肝Coがいる場合には、肝臓病についての疑問や不安に感じていることなどを相談してみてはいかがでしょうか。また、当センターでも電話やメールで相談を受け付けていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 肝疾患相談センター
副センター長 小田 耕平 先生



〈研修会のご案内〉

◎令和6年度鹿児島県肝炎医療コーディネーター研修会

日時：2024年6月23日(日) 9時30分～(予定)

場所：鹿児島大学病院 医学部 鶴陵会館
鹿児島市桜ヶ丘8丁目35番1号

対象：鹿児島県肝炎医療コーディネーター、肝疾患診療専門医療機関および協定医療機関の医療従事者、行政機関、一般の方でコーディネーター希望者

定員：80名(先着順)

所属施設以外の参加者とのつながり、交流ができるよう企画中です。たくさんの参加をお待ちしております！



《肝Co認定バッジ》

詳細は開催日の1ヶ月前に、
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→

