

ご自由にお取り下さい  
TAKE FREE

ホウレンソウ  
の種付き

秋号

AUTUMN  
2025

FOR YOUR HEALTH

# リブ・ル

LIVE・R

- 
- 種をまこう！  
「ホウレンソウ 福兵衛」
  - 旬菜レシピ  
「ホウレンソウとカボチャのスパニッシュオムレツ」  
「のり巻きホウレンソウ」
  - 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！

# ホウレンソウ 福兵衛



のりしろ

## 肉厚で収量が多く育てやすい

生育旺盛で、土質をあまり選ばず栽培しやすいので家庭菜園におすすめです。カビが原因で葉が変色する「べと病」に強く、鉄分やミネラル、カロテン、ビタミン類を豊富に含みます。



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												
■ 収穫												

### ① 土づくり～畝立て

種まきの2週間以上前に石灰を散布(1㎡当たり100~150g)し、深く耕します。1週間前に1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100~150gを入れて耕し、幅60~90cm、高さ5cmくらいの畝を作ります。

### ● 2週間以上前

1. 苦土石灰を1㎡当たり2~3握り(100~150g)入れる



2. 深く耕す

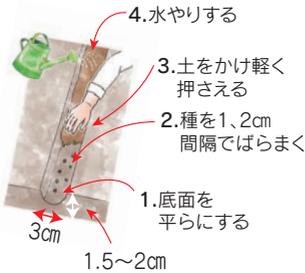
### ● 1週間前

1. 完熟堆肥を1㎡当たり約2kg入れる



3. 耕す

2. 化成肥料を1㎡当たり2~3握り(100~150g)入れる



4. 水やりする

3. 土をかけ軽く押さえる

2. 種を1.5~2cm間隔でばらまく

1. 底面を平らにする

3cm

1.5~2cm

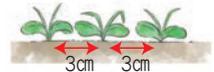
### ② 種まき

幅3cm、深さ1.5~2cmほどのまき溝を作り、1、2cm間隔で種をばらまきます。1cm程度に覆土し軽く押さえ、たっぷり水やりします。

### ③ 間引き、追肥

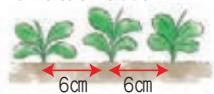
本葉1、2枚で株間3cm、3、4枚で6cmくらいに間引きします。追肥は2回目の間引き後に化成肥料を1㎡当たり50g条間にばらまきます。

### ● 1回目の間引き



本葉1、2枚で株間3cm

### ● 2回目の間引き



本葉3、4枚で株間6cm

### ④ 収穫

草丈20cm以上に育ったら収穫適期です。根元をハサミかナイフで切り取り収穫します。

ハサミかナイフで切り取る





# 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(株式会社)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歴を持つ。

## ハウレンソウとカボチャのスパニッシュオムレツ

1人分/277kcal、  
たんぱく質16.7g、脂質21.0g、葉酸111μg、塩分1.2g

## のり巻きハウレンソウ

1人分/47kcal、たんぱく質7.0g、  
脂質1.8g、葉酸143μg、塩分0.7g



### 作り方

#### ■ハウレンソウとカボチャのスパニッシュオムレツ

- 1 生のハウレンソウをざく切りにする。
- 2 カボチャは種を除き、皮つきのまま薄く一口大に切る。
- 3 オリーブは分量の半分を薄くスライスし、残りは粗みじん切りにする。
- 4 ボウルに卵を溶き、①～③を入れてまぜ、ツナ、チーズ、黒コショウを加えてさらにまぜる。
- 5 フライパンなどの耐熱容器に油を引いて、④を均等に入れ、アルミホイルを被せてオーブントースターで15分焼く。残り1分前にアルミホイルを外して焼き色を付ける(200℃のオーブンで20分加熱でも可)。

※ツナやチーズ、オリーブの実の塩味が食塩要らず。  
高血圧の人に  
お薦めです

スパニッシュオムレツにご飯や  
パン、果物を合わせると三大栄養素  
のバランスが整います。バランスの  
良い食事と適度な運動を続ける  
ことが、肝臓をいたわります。



### 材料

#### ■ハウレンソウとカボチャの スパニッシュオムレツ(1人分)

卵1個、ハウレンソウ1株(30g)、  
まぐろ油漬け(ツナ)20g、  
カボチャ20g、  
ピザ用チーズ20g、  
オリーブの実10g、  
黒コショウ少々、  
オリーブ油小さじ1

#### ■のり巻きハウレンソウ(2人分)

ハウレンソウ100g、  
しらす干し20g、  
すりごま大さじ1、  
かつおぶし1パック(2g)、  
砂糖小さじ1(3g)、焼きのり1枚

#### ■のり巻きハウレンソウ

- 1 ハウレンソウをゆでて絞り、長さ1cmに切る。
- 2 ①をボウルに入れ、すりごま、かつおぶし、砂糖を入れてまぜる。
- 3 まな板にのりを敷き、手前から2/3を目安に  
②を薄く広げ、しらす干しを均等にのせる。
- 4 手前から巻いて丸く整え、8等分に切る。

\*おせちの箸休めにもお薦めです



## 肝臓を守る

コッ

葉酸は細胞修復や解毒の働きを持つ栄養素です。不足すると、脂肪肝やアルコール性肝障害が悪化しやすくなるといわれています。成人の推奨量は1日240μg。ハウレンソウ、ブロッコリー、シュンギクなどの野菜、枝豆や納豆などの豆類、のりやアオサなどの海藻類に多く、肉や魚、果物にも含まれます。これらを意識して毎食少しずつ取り入れることで、自然に必要な量を満たせます。



## 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。 〉

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

- 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。

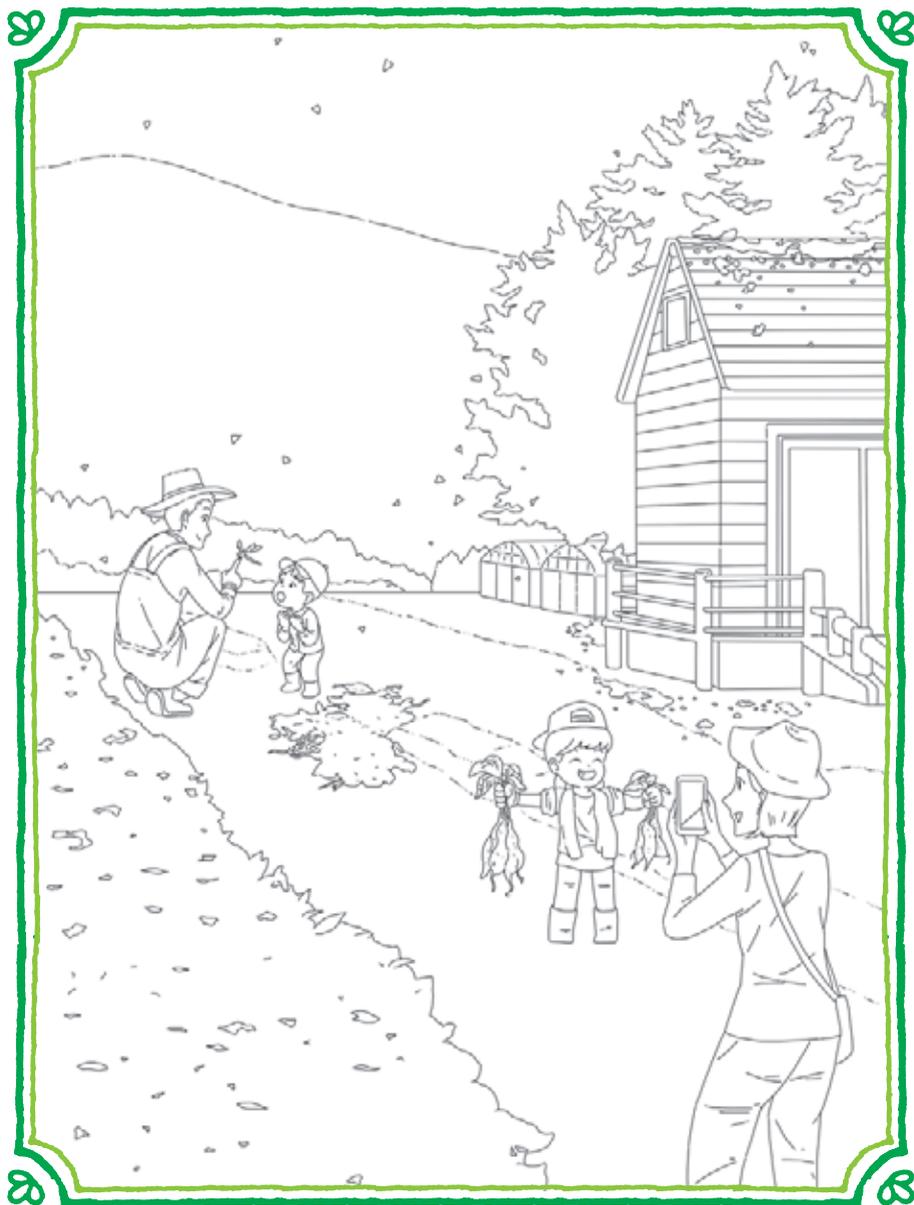
ナンプレの答え

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



# 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 エルゴ  
健康運動指導士  
<https://erg-sports.co.jp/>

週2、3回の筋トレ(レジスタンス運動)は、健康づくりのための身体活動・運動ガイドや今年改定された高血圧ガイドラインの生活改善項目にも示され、家庭でも簡単にできる腹筋やスクワット、ウォーキングなどを実践されている方が多くみられます。

今回は、胸、肩、腕など、上半身の筋力を向上させる「プッシュアップ(腕立て伏せ)」をご紹介します。

## 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

## 「週2、3回の筋トレを習慣づけよう! ~上半身編~」 (各5~10回×2、3セット)

### 【ニープッシュアップ】

- ① 四つんばいになり、両膝を90度に曲げます。
- ② 腕を肩幅程度に開いて、息を吸いながら曲げ、吐きながら元の姿勢に戻ります。

(注意点) 腰が落ちたり、反ったりしないよう、背筋を真っすぐ伸ばしましょう。

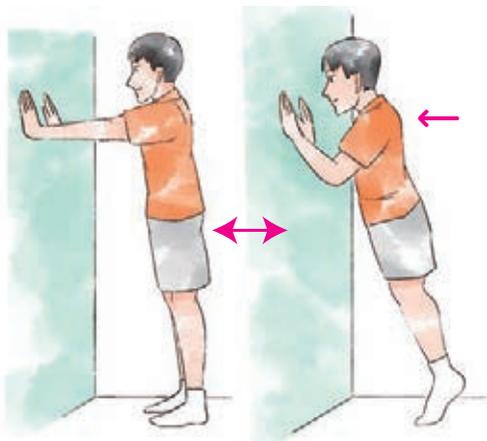


※ポイント: 胸を手の甲の位置まで落とすように曲げる

### 【ウォールプッシュアップ】

- ① 肩の高さで両腕を真っすぐ前に伸ばし、壁につきます。
- ② 足は肩より少し後ろに引きます。
- ③ おでこが壁に触れる寸前で止めて、肘を伸ばしながら元の姿勢に戻ります。

(注意点) つま先立ちで体幹を固定するよう意識し、背筋を真っすぐ伸ばしましょう。



※ポイント: あごを引き、腰が反らないように姿勢を保つ

# 教えてドクター

## 食欲の秋に気をつけたい“脂肪肝”

脂肪肝(脂肪性肝疾患)とは、肝細胞に中性脂肪が過剰に蓄積した状態のことで、さまざまな肝障害を引き起こします。脂質や糖質は小腸で吸収され、肝臓で脂肪酸やブドウ糖に分解され中性脂肪がつけられます。この中性脂肪は肝細胞内のためにためられエネルギーとして用いられますが、運動不足の状態で脂質や糖質を取りすぎると余ったエネルギーが中性脂肪として肝細胞や皮下・内臓にどんどんたまります。中性脂肪の割合が肝細胞の5%以上を占める状態が脂肪肝です。日本人の約10~30%(少なくとも1000万人以上)が該当するといわれています。

### 新しい疾患概念“MASLD”

脂肪肝は従来、「お酒を大量に飲む人の脂肪肝(アルコール性脂肪肝)」と、「お酒をあまり飲まない人の脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患:NAFLD)」に分けられ、NAFLDの中で肝臓に炎症や線維化(肝臓が硬くなること)が起こっているものを「非アルコール性脂肪肝炎:NASH(ナッシュ)」と診断していました。しかし最近では、脂肪肝の原因や進行には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの代謝系危険因子が密接に関係することが判明し、これらの因子を診断基準に含む新しい疾患概念として「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患:MASLD(マッスルディー)」が提唱されました。MASLDに

該当し、かつ肝臓に炎症や線維化が生じている場合には「代謝機能障害関連脂肪肝炎:MASH(マッシュ=従来のNASHに相当)」と診断します。

### 放置すると怖いMASLD…対策は?

MASLDは放置すると肝硬変や肝がんに行進することがあります。また、代謝異常や高血圧症を合併することから、心筋梗塞や脳梗塞など脳・心臓血管疾患の発症や、肝臓以外の臓器からの発がん率も上昇することが報告されています。健診などで脂肪肝を指摘され、血液検査で肝機能障害(ALT >30)がある場合、糖尿病や脂質異常症、高血圧で通院中の人は主治医にMASLDについて相談しましょう。今のところ脂肪肝に対する特效薬・治療薬はなく食事療法や運動療法が主体となるため、秋は生活習慣改善(食事・運動)に取り組みましょう。合併する代謝疾患(糖尿病や脂質異常症など)や高血圧症の治療は脂肪肝の改善にもつながりますので、主治医と相談しながら通院中の病気をしっかりと治しましょう。

### DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科  
庄 彬 巨 先生



## 令和7年度鹿児島県肝炎医療コーディネーター養成講座開催!

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?

日時: 2025年12月7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

詳細は開催日の1ヵ月前頃に肝炎相談

センターのホームページに掲載予定です!

鹿児島大学病院肝炎相談センター →



★新規肝炎医療  
コーディネーター  
を募集します!



## センター長のごあいさつ

季刊誌「リブ・ル」はおかげさまで発刊5年目を迎えました。「リブ・ル」(LIVE・R)には肝臓を意味する"LIVER"に、"LIVE(生きる)"力を取り戻してほしい(Rリターン)という思いが込められています。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て、飲酒や肥満といった生活習慣病による肝臓病が増えてきています。「リブ・ル」を通じて、肝臓だけでなく心も体もリフレッシュされることを願っています。



鹿児島大学病院 肝疾患相談センター長 馬渡 誠一 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](mailto: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

検索

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- -LIVEJ- -RJETURN-