

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

チンゲンサイ
の種付き

春号

SPRING
2025

FOR YOUR HEALTH

リブガル

LIVE・R

- 
- 種をまこう!
「チンゲンサイ」
 - 旬菜レシピ
「汁なし担々麺」
「チンゲンサイと
カニカマのコーンクリームあえ」
 - 頭の体操 ナンブレ
 - む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！

チンゲンサイ

のりしろ

栄養豊富な中国野菜の代表格

冷涼な気候を好む一方で耐暑性が高く、育てやすい野菜です。カロテンやビタミンCをはじめ、カルシウムや鉄分などのミネラル分が豊富で、シャキシャキした食感が特徴です。炒め物やスープなどさまざまな料理に使えます。



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												

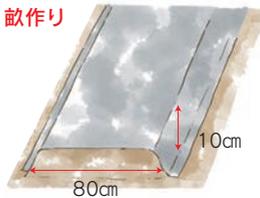
①土づくり～畝立て

種まきの2週間前に石灰を散布(1㎡当たり100g)し、よく耕します。1週間前に1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを入れてよく耕し、畝立てします。

土づくり

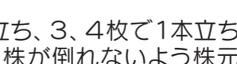


畝作り



種まき

1. 穴をあける 2. 種まき



②種まき

直径3cm、深さ1cm程の穴を20cm間隔であけ、1穴に4、5粒まきます。土をかけ、軽く手で押さえてたっぷり水やりします。

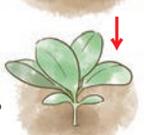
間引き

本葉2枚時

2本立ちにする



1本立ちにする



本葉3、4枚時

③間引き

本葉2枚ごろで2本立ち、3、4枚で1本立ちにします。間引き後は、株が倒れないよう株元に土寄せします。



株元に土を寄せる

収穫

1. 株元を持って根ごと引き抜く
2. 刃物で根を切る



④収穫

草丈が20cm、株元の直径が4、5cm程度になったら収穫適期です。根ごと引き抜き、付け根を切って収穫します。種まきから収穫までの日数は夏期で30～40日、冬期で80日程度が目安です。



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。

汁なし担々麺

1人分/587kcal、たんぱく質24.2g、脂質25.9g、塩分2.0g

チンゲンサイとカニカマのコーンクリームあえ

1人分/47kcal、たんぱく質3.1g、脂質0.3g、塩分0.6g



作り方

■汁なし担々麺

- ①チンゲンサイの葉を1枚ずつ剥がしてよく洗い、食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で1分ゆでて水気を切る(電子レンジ500Wで2分加熱でも可)。
- ②フライパンにごま油を引き、豚ひき肉と調味料を入れ中火から弱火で炒める。
- ③中華麺をゆで水気を切り、器に盛り①②をのせよくまぜる。
*汁が少い種類は減塩になります。麺の代わりにご飯にのせても合います。

■チンゲンサイとカニカマのコーンクリームあえ

- ①チンゲンサイの葉を1枚ずつ剥がしてよく洗い、食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で1分ゆでて水気を切る(電子レンジ500Wで2分加熱でも可)。
- ②ボウルに①、コーンクリーム、割いたカニカマ、こしょうを入れてあえる。

*コーンクリームの缶詰やパックは常備しておくとう便利です。



材料

■汁なし担々麺

- 中華麺1玉(生麺110g)、チンゲンサイ2/3株(80g)、豚ひき肉60g
- 【調味料】
ねりごま小さじ2(またはすりごま大さじ2)、ごま油小さじ1、みそ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、おろしニンニク少々(チューブで可)、トウバンジャン少々(ラー油で可)、花ザンショウ(または粉ザンショウ)小さじ1/2、水大さじ2

■チンゲンサイとカニカマのコーンクリームあえ

- チンゲンサイ2株(240g)、コーンクリーム1缶(180g)、カニカマ120g、こしょう少々

旬菜レシピのひと工夫

- ①体脂肪を減らしたい/麺とごま油を減らしチンゲンサイを増やす。
- ②体重を増やしたい/ねりごま、コーンクリームを増やす。マヨネーズである。カニカマを鶏のささ身やエビ、イカ、アサリなどたんぱく質の多い食品に変える。

あくが少なく食べやすいチンゲンサイは、一口大に切り、ゆでて冷凍しておくとなえ物にすぐ使えます。生で冷凍するとみそ汁や野菜炒めに使えます。



肝臓を守る



麺半玉、トウモロコシ1本、ジャガイモ(中)2個、サツマイモ(中)1本は、おにぎり1個(100g)と同じエネルギー(160kcal)です。食べる時はカロリーオーバーにならないようにしましょう。



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

- 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。

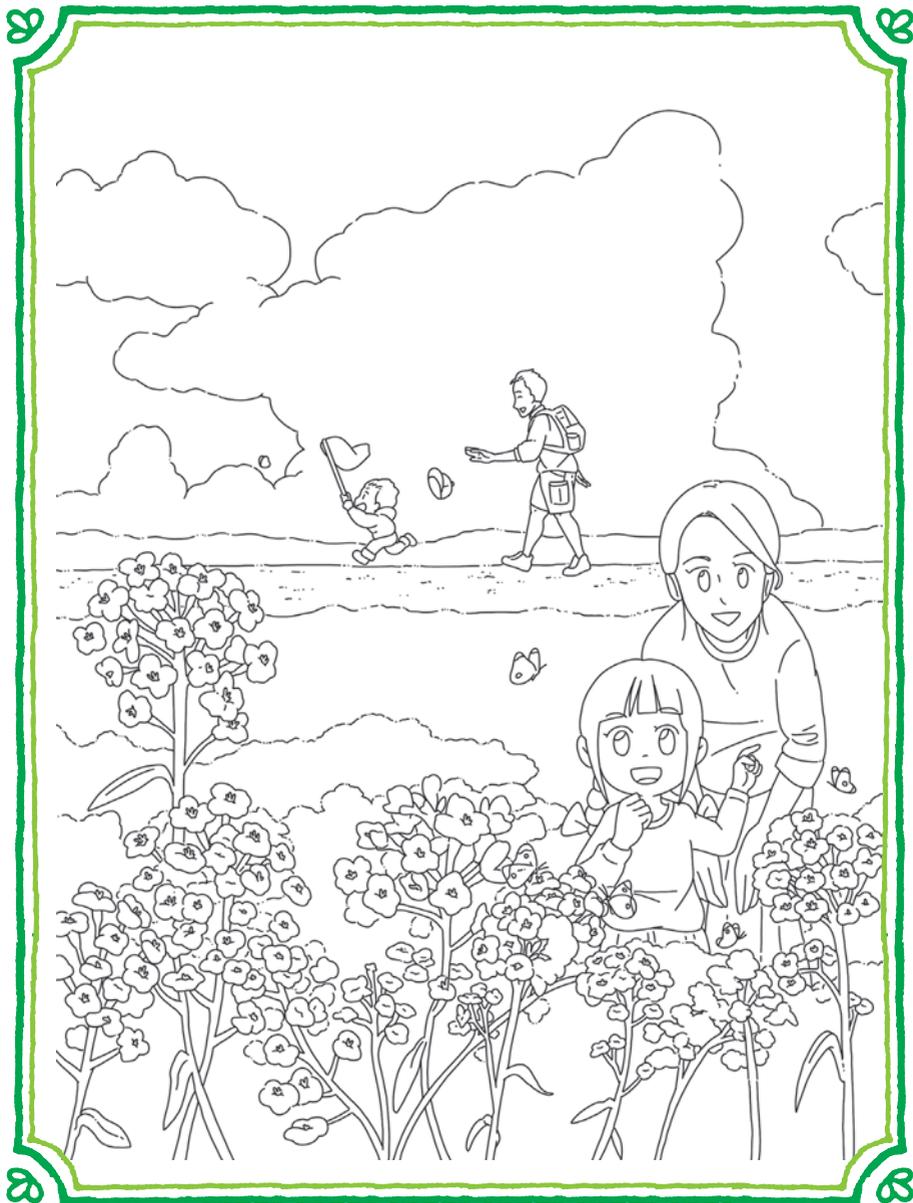
ナンプレの答え

3	8	5	7	4	1	2	9	6
2	9	6	8	5	3	7	4	1
1	7	4	2	9	6	3	8	5
5	3	8	1	7	4	6	2	9
4	1	7	7	2	9	6	5	8
7	1	5	8	3	3	3	3	4
2	9	6	2	9	6	2	9	6
7	7	1	4	7	1	4	7	1
6	9	6	7	1	4	3	3	5
8	5	8	2	2	9	6	1	4
9	6	3	5	2	9	6	3	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 エルゴ
健康運動指導士
<https://erg-sports.co.jp/>

■ 肩こり予防のためのエクササイズ

長時間のデスクワークやスマホ使用など、前かがみの姿勢を続けることで肩が内側に丸まってしまう状態を「巻き肩」といい、肩こり、肩や首の痛み、頭痛、背部痛、呼吸障害などの症状を招きやすいと言われています。

今回は、「巻き肩」を解消するエクササイズです。

うちわを使った体操

横たわって体と肘の間に、クッションやたたんだバスタオルなどを挟みます。うちわの扇部を持ち、肘を90度に曲げながら1分間ゆっくりとあおぎます。

※寝る前や起床時に行うのがおすすめです

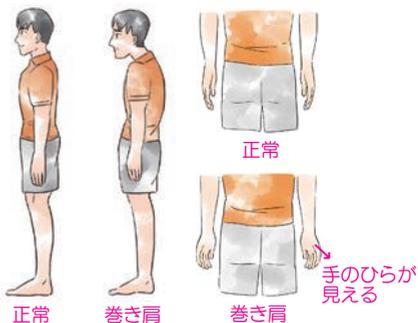


体操を行う際の注意点

- ▶ 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

【Check】

直立して腕を伸ばしたとき、手のひらが後ろを向いたり(正常は外側)、肘が外側(正常は後方)を向いたりしていれば「巻き肩」のリスクが高いといえます。



タオルを使った体操

【タオルストレッチ】 (10回)

①椅子に浅く腰かけ、たるまないようにタオルの両端を持ち、息を吸いながら両手を頭の上に伸ばします。

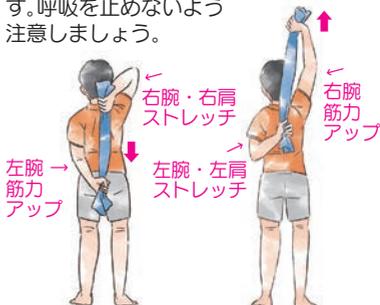


②息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、タオルを肩まで下げます。肩甲骨を寄せ合うように意識して10秒キープします。



【タオルの引っ張り合い】 (左右各10回)

背中の中でタオルの両端を垂直に持ち、上下に引っ張り合うように動かします。呼吸を止めないように注意しましょう。



教えてドクター

肝臓ってどんな働きをしているの？

肝臓は、腹部の中で最大の臓器で、成人では1200～1400g程度の重量があります。私たちが生きていく上で不可欠な臓器であり、非常に多くの役割を担っていますが、どのような働きをしているかご存じでしょうか？今回は、肝臓の役割をご紹介します。

「代謝・貯蔵」

私たちが食事を取ると、小腸から栄養分を取り入れた血液が、門脈という血管を通過して肝臓に入ってきます。肝臓では、人ってきた糖を代謝・貯蔵したり、タンパク質や脂質の代謝を行ったりしています。また、出血を止めるのに必要な凝固因子の合成も行っています。

「解毒」

アミノ酸が分解されると、アンモニアという有害な物質が産生されます。肝臓は、アンモニアを無毒化し、排出する働きを担っています。その他、薬の代謝により生じる肝臓に有害な物質や、アルコールの代謝によって産生されるアセトアルデヒドという毒性の強い物質、喫煙により

体内に入るニコチンという物質の、解毒・排出も行っています。

「胆汁合成・分泌」

脂肪の消化吸収に利用される胆汁の合成・分泌も肝臓の大切な役割の一つです。作られた胆汁は、胆管という細い管を通過して胆のうに一時貯蔵され、濃縮後に十二指腸に分泌されます。

肝臓のダメージが持続し、肝臓の体力が落ちてしまうと、これらの働きを十分に行うことができなくなります。しかし、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれている通り、これらの働きができていなくても症状に現れにくく、病状が進行してしまうことがあります。定期的な肝機能のチェックが非常に大切ですので、健診結果や病院受診時の採血結果では、『肝機能』の数値にも着目ください！

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
豊留 亜衣 先生



★肝炎医療コーディネーターをご存知ですか？

右のバッジを付けた肝炎医療コーディネーターが、鹿児島県下のさまざまな場所で活動を行っています。肝臓病についての疑問や不安など、気がかりなことがございましたら、ぜひ身近な相談窓口の『肝炎医療コーディネーター』へお問い合わせください。

※肝炎医療コーディネーターの配置施設情報は鹿児島県のホームページで検索ください！



《肝Co認定バッジ》

★日本肝臓学会 肝がん撲滅運動 市民公開講座

2025年7月27日(日) 午前中 鹿児島県医師会館で開催予定

※最新情報を随時更新中！肝疾患相談センターのホームページをご覧ください

鹿児島大学病院肝疾患相談センター →



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

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-