

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

ハクサイ
の種付き

夏号
SUMMER
2025

FOR YOUR HEALTH

リブガル

LIVE・R

- 
- 種をまこう!
「ハクサイ」
 - 旬菜レシピ
「ハクサイとリンゴのレモンサラダ」
「ブラックコーヒーゼリー」
 - 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！

ハクサイ

のりしろ

栄養たっぷり！ 鍋料理野菜の代表格

中国原産のハクサイは、みずみずしい食感が特徴で鍋料理や漬物、サラダなどさまざまな料理に使われます。低カロリーで食物繊維を多く含み、生活習慣病を予防する食材としても注目されています。



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150g)し、よく耕します。1週間前に1㎡当たり堆肥3kg、化成肥料150gを入れてよく耕し、畝立てします。

② 種まき～発芽

直径5cm、深さ1cmの穴を40～50cm間隔であけ、1穴に5、6粒まきます。土をかけて軽く押さえ、たっぷり水やりします。

土づくり



畝立て

※1条の場合



間引き

本葉2枚で
2本立ちに



↓
本葉6～7枚で
1本立ちに



土寄せ

化成肥料を1㎡
当たり約50g入れる



③ 間引き、追肥

発芽したら本葉2枚で2本立ち、6、7枚で1本立ちにします。化成肥料を50gほど追肥し、株元に土寄せします。以後は2週間おきに同量を追肥します。虫が付きやすいので、防虫ネットなどを活用しましょう。

収穫



④ 収穫

頭を押さえてみて、十分に結球したもものから収穫します。外葉を開いて結球した部分を根元から切り取ります。種まきから収穫までの日数は、早生種で60日前後が目安です。



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。
佛ふくや食品研究室を経て、佛福岡
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。

ハクサイとリンゴのレモンサラダ

1人分/126kcal、たんぱく質1.0g、脂質9.4g、食物繊維2.2g、塩分0.5g

ブラックコーヒーゼリー

1杯分/11kcal、たんぱく質1.2g、食物繊維0.5g、脂質・塩分0.0g



材料

■ ハクサイとリンゴのレモンサラダ(1人分)

ハクサイ1枚(60g)、リンゴ1/4個(50g)、
レモン1/4個(30g)、マヨネーズ大さじ1(12g)、
塩、黒コショウ少々

■ ブラックコーヒーゼリー(3杯分)

コーヒー500cc、粉寒天小さじ2(2g)、
粉ゼラチン小さじ1.5(3g)、水大さじ1強(20cc)

作り方

■ ハクサイとリンゴのレモンサラダ

- 1 ハクサイは食べやすい大きさに切る。
- 2 リンゴは芯を取り除いて、半分は皮つきのまま薄くいちょう切りにし、残りはすりおろして①に加える。
- 3 レモンは両端を切り落とし、3~4等分のくし形に切る。半分は薄くいちょう切りにし、残りは搾って①に加える。
- 4 マヨネーズ、塩、黒コショウを加えてまぜ、器に盛る。

* カロリーを抑えたいときは、マヨネーズを使わずレモン果汁だけでも十分おいしいです

■ ブラックコーヒーゼリー

- 1 水に粉ゼラチンを振り入れて約5分ふやかす。
- 2 80℃以上でコーヒーを作り、粉寒天を振り入れダマにならないようざっとかきまぜ、溶けたら①を加えてさらによくまぜる。
- 3 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

* 寒天は食物繊維、ゼラチンはたんぱく質がとれます
* 写真のようなユニバーサルデザインのカップに作り置きすると介護食にも便利です



レモンなどのかんきつ類、
梅干し、酢に含まれるクエン酸
は疲労回復に役立ちます。



肝臓を守る

コッ

コーヒーに含まれるクロロゲン酸は抗酸化作用があり、ブラックコーヒーの飲用は、肝線維化予防や脂肪燃焼効果が期待できます。クロロゲン酸はナスやハクサイなどの野菜、リンゴやナシなどの果物にも含まれます。



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。 〉

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

- 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。

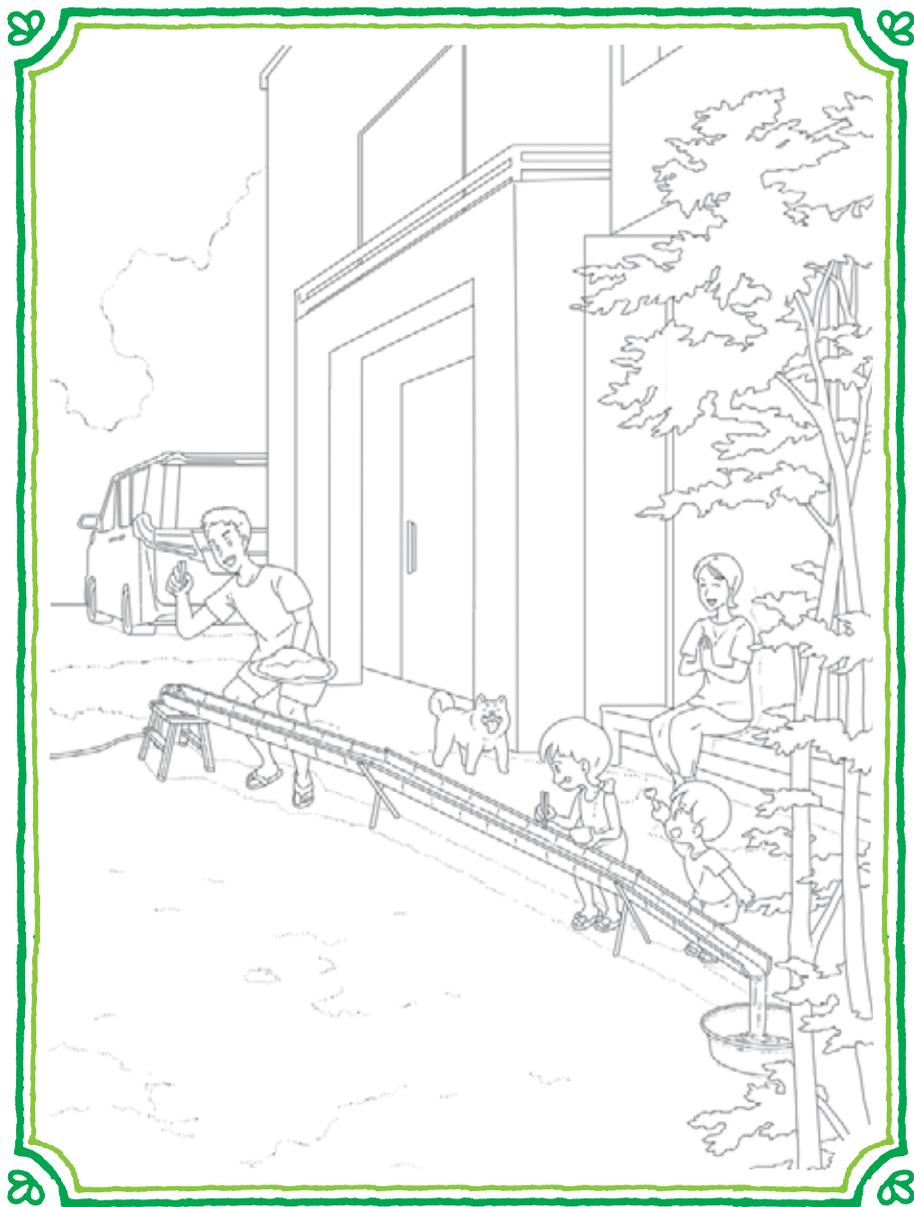
ナンプレの答え

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

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 ニチガスクリエイト
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/>

腰痛は、日本人の80%以上が経験し、2人に1人は症状をかかえているといわれています。主に40代～60代に多く見られ、慢性化するとストレスを増大させ、日常生活に支障をきたします。

今回のウェルネス体操は、椅子に座ってできる腰痛向けのストレッチを紹介します。

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

「腰痛対策! 椅子に座って簡単ストレッチ!」 (各10～15秒キープ×2セット)

※ポイント：息を吐きながら、伸びている部分を意識しましょう

【お尻のストレッチ】

- ① 太ももの上に足をのせ上体を伸ばします。
 - ② 背中を丸めないように上体を前に倒します。
- ※体の硬い人は、太ももの上ではなく座面でも可



【太もも裏のストレッチ】

- ① 椅子に浅く腰かけ、片脚と背筋を伸ばします。
 - ② 背中を丸めないように上体を前に倒します。
- ※余裕があれば、手で足先をつかむと効果大



【内もものストレッチ】

- ① 両足を大きく開き背筋を伸ばします。
 - ② 肘を伸ばし、手で膝を外に押すイメージで上体をひねります。
- ※肘を真っすぐ伸ばし、内ももを押し広げるように意識しましょう



【腰～お尻のストレッチ】

- 脚を組み、上げた脚の側に上体をひねります。
- ※反対側の腕を伸ばして膝にかけることで、ひねりやすくなります



教えてドクター

生活習慣を見直す夏にしよう!

肝臓は栄養に関する役割を担う大切な臓器であり、暴飲暴食や運動不足など生活習慣の乱れは肝臓に大きな負担をかけます。最近是不適切な生活習慣による肝臓病（脂肪肝、アルコール性肝障害）や肝がんの患者さんが急増しています。リブ・ルを手にとっていただいたことを機会に、ぜひご自身の生活習慣を見直してみてください。

食べ過ぎ

脂肪肝を改善するためには摂取カロリーを減らすことが重要です。年齢と身体活動量にもよりますが、体重減を目指す場合、摂取カロリーを1200～1500kcal/日に制限するか、現状の摂取カロリーから500～1000kcal/日減らすことが有効とされています。20歳の時から体重が10kg以上増えている場合は脂肪肝や糖尿病の発症リスクが高いとされています。

飲み過ぎ

過度な飲酒が肝臓に悪いことは皆さんご存知だと思いますが、最近は少量のアルコールもさまざまな健康被害につながるといわれています。特に肝臓

が悪い人は少量の飲酒でも控えることが望ましいです。“絶対にお酒は止めない”と言う人も、せめて節酒と休肝日を生活に取り入れましょう。

運動不足

“貯金”ならぬ“貯筋”という言葉をよく耳にしますが、筋肉量を維持する・増やすことは肝臓病の進行を抑え健康長寿につながります。週3回程度の有酸素運動（ウォーキングなど）とレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）を組み合わせることが推奨されていますが、運動習慣の無い人は、日常生活に2000～3000歩程度のウォーキングを追加するだけでも有効です。ただし、急に無理な激しい運動をするとかえって逆効果になります。自分の体力や病状に合わせた無理のない運動を心がけましょう。

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



ちょっとお得な豆知識



「地中海食」(低炭水化物+不飽和脂肪酸)は脂肪肝に良いといわれています。ただ、地中海食はあまりなじみがないと思いますので、日常生活に取り入れやすくお勧めなのがコーヒーです。最近の研究からも「コーヒーは肝臓に良い」「肝がんの発症を抑える」ことが明らかになっています。過度の摂取は他の病気を悪化させる恐れがありますので、1日4杯までにとどめましょう。もちろん砂糖いっぱい甘いコーヒーではなくブラックコーヒーの話です。また、不規則な生活習慣や不衛生な口腔内環境は肝臓に悪影響を与えます。食後はしっかりと歯を磨いて、夜更かしせずによく休んでください。

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-