

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

ニンジン
の種付き

冬号

WINTER
2025

リブ・ル

FOR YOUR HEALTH

LIVE・R

- 種をまこう！
「ニンジン(冬まき)」
- 旬菜レシピ
「ニンジンのポターージュ」
「ニンジンのニンニクごま油あえ」
- 頭の体操 ナンプレ
- め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！

ニンジン(冬まき)

のりしろ

栄養価の高い緑黄色野菜の代表格

冷涼な気候を好む緑黄色野菜で、カロテンやビタミンB、食物繊維を多く含みます。炒め物や煮込みなどさまざまな料理に使われ、葉も和え物やかき揚げなどにお勧めです。



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

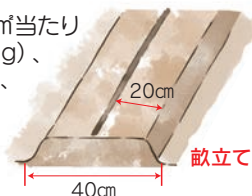
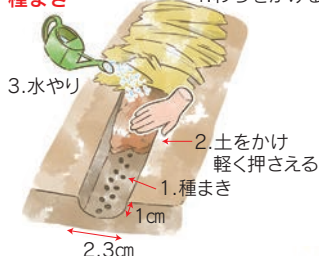
※適温15~25℃

①土づくり~畝立て

種まきの2週間前に完熟堆肥(1㎡当たり約3kg)、石灰・化成肥料(同約100g)、過リン酸石灰(同約30g)を散布し、よく耕します。

種まき

4. わらをかける



土づくり



②種まき~水やり

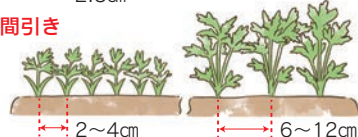
畝を平らにし、幅2、3cm、深さ1cm

程の溝を掘り、2、3mm間隔ですじまします。5mm程土をかけてくわなどで軽く押さえ、たっぷり水やりします。乾燥に弱いので、わらや腐葉土で覆い土が乾かないようにして、ときどき水やりします。

③間引き、追肥

本葉が3、4枚になったら2~4cm、5、6枚で6~12cm間隔になるよう間引きします。その際、化成肥料を追肥(1㎡当たり約50g)して土と混ぜながら軽く耕し、株元に土寄せします。

間引き



④収穫

根が土から出ていると緑化するので、土寄せしながら管理します。実が十分に育ったら収穫適期です。収穫は葉の根元を持って引き抜きます。収穫が遅れると根が割れる(裂根)ので注意しましょう。



※裂根は乾燥続きの後の雨など乾湿の差が大きいと生じやすいので、水はけのよい土づくりを



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、福岡県
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験を持つ。

ニンジンのポタージュ

1人分/90kcal、たんぱく質1.2g、脂質5.1g、塩分0.7g、β-カロテン4668μg

ニンジンのニンニクごま油あえ

1人分(約30g)/42kcal、たんぱく質0.4g、脂質3.4g、塩分0.3g、β-カロテン2070μg



材料

■ニンジンのポタージュ

ニンジン50g、カボチャ30g、タマネギ20g、
バター大さじ1/2、食塩少々、水150cc、
ディルまたはパセリ少々

■ニンジンのニンニクごま油あえ(作りやすい分量:10人分)

ニンジン300g、ニンニク1片、ごま油大さじ2、
すりごま大さじ1、食塩小さじ1/2

■ニンジンのニンニクごま油あえ

- ① ニンジン去皮ごと千切りにし、沸騰した湯でさっとゆでて水気を切り、ボウルに入れる(電子レンジ500Wで2分加熱でも可)。
- ② ごま油、すりごま、すりおろしたニンニク、食塩を入れてあえる。



作り方

■ニンジンのポタージュ

- ① ニンジン、カボチャは皮のまま厚さ5mmの半月切りにし、タマネギは皮をむき薄切りにする。
- ② 鍋にバターと①を入れて中火にかけ、全体がしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水と食塩を加えてふたをし、沸騰したら野菜がやわらかくなるまで弱火～中火で約10分煮る。
- ④ ③をミキサーかフードプロセッサーにかけてなめらかにし、濃ければ適量の湯でのばして器に注ぎ、ディルを飾る。

*一度にたくさん作り小分けして冷凍しておくとう便利です

【旬菜レシピのひと工夫】

- ① 骨粗しょう症予防/ポタージュの水を牛乳に変える。ごま油あえにちりめんじゃこを加える。
- ② 身体を温める/ポタージュ、ごま油あえにおろしショウガを加える。

肝臓を守る

コッ

β-カロテンは体内でビタミンA(プロビタミンA)に変わり、油脂と一緒に摂ると吸収率が高まります。

ビタミンAは目によいとされ、全身の皮膚、粘膜を強くするため、風邪や肝がんの発生予防の効果が期待できます。緑黄色野菜は1日120gの摂取が目標です。





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。 〉

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

ナンバープレースの答え

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

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/>

太ももの前にある大腿(だいたい)四頭筋のうち、内ももにある内側広筋の機能不全が起こると、O脚や膝痛の原因になると言われています。
今回のウェルネス体操は、「内もも」を活性化させるエクササイズです。

体操を行う際の注意点 /

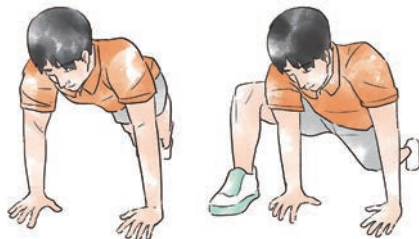
- ▶ 体調が悪いときは控える
- ▶ 転倒に注意
- ▶ 痛みを感じた場合は中止する

ステップ1

【スパイダーマンストレッチ】(左右各10回)

「内もも」を活性化させるウォーミングアップです。

- ① 腕立て伏せの状態になる
- ② 片方の手のひらの外側に足を置く
- ③ 前側の足に体重をかける
- ④ 足を引いて腕立て伏せの状態に戻る

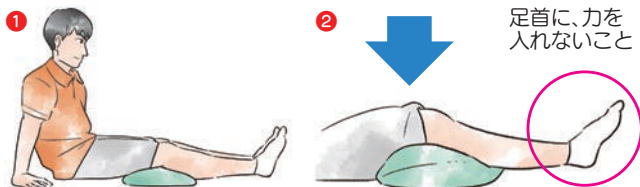


ステップ2

【クッションつぶし】(左右各10回)

内側広筋には、外側に引っ張られるお皿を内側に引っ張る作用があります。
内ももに力が入る(硬くなる)ことを意識しながら行いましょう。

- ① 足を伸ばして床に座り、膝下にクッションやタオルを入れる
- ② 体は動かさずに膝を床に押し付けるように力を入れる



ステップ3

【レッグエクステンション】(左右各10回)

椅子に腰かけ、膝を真っすぐ伸ばし2、3秒キープします。

※動きの際に痛みを感じる場合は無理の無い可動域で行いましょう

脚を真っすぐ伸ばす



つま先を外に向けると内ももを意識できます



教えてドクター

肝臓と糖尿病、脂質異常症の関係について

健康診断では肝機能以外に血糖値や脂質も測定することが多いと思います。今回は肝臓と糖尿病、脂質異常症についてのお話です。

糖尿病は膵臓(すいぞう)から放出されるインスリン(血糖値を下げるホルモン)が分泌されなくなったり、効きにくくなったりして血糖値が上がり発症します。糖尿病患者さんは日本に約1000万人おり、年々増加しています。

脂質異常症は悪玉(LDL)コレステロール・中性脂肪高値、善玉(HDL)コレステロール低値をきたす病気です。治療中の患者数は約400万人で、こちらも年々増加しています。

肝臓と糖尿病の関係

肝臓は食事から摂取したブドウ糖(グルコース)を貯蔵し、必要な時に放出する働きをしています。血液中の糖分が減ると、蓄えていたグリコーゲンを分解したり、アミノ酸や脂質などさまざまな成分からグルコースを生成し血糖値を上げます。この働きを糖新生といい、血糖値の調整を担っています。肝機能が低下すると、インスリンが効きにくくなったり、糖新生がうまくできずに血糖値が上昇してしまい、糖尿病が悪化します。糖

尿病が悪化することで脂肪肝が悪化することもあります。

肝臓と脂質異常症の関係

脂質異常症があると、肝臓に脂肪が蓄積し脂肪肝をきたします。また、脂質異常症は動脈硬化を起こし脳梗塞や心筋梗塞の原因となることもあるため、血液中の脂質を正常範囲に保つことが必要です。

糖尿病と脂質異常症のコントロール、定期検査の重要性

近年、増加している代謝機能障害関連脂肪性肝疾患(MASLD)に対する治療薬はありませんが、糖尿病がある方は糖尿病の治療、脂質異常症がある方は脂質異常症の治療を行うことで脂肪肝が改善する可能性があり、食事運動療法、薬物治療を含めたコントロールが重要です。逆に糖尿病脂質異常症がある方は、血液検査や腹部超音波検査などで定期的に肝機能を評価することが重要です。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科

谷山 央樹 先生



—『肝炎ウイルス検査や治療費の助成が受けられます』—

○肝炎ウイルス検査

これまで肝炎ウイルス検査を受けたことがない人を対象に、県内の各保健所や保健センター、実施医療機関で原則無料で検査が受けられます。

○初回精密検査・定期検査

肝炎ウイルス検査で陽性と判定された場合に初回精密検査費用や、慢性肝炎・肝硬変・肝がん患者の定期検査費用を助成します。

○肝炎治療費助成制度

B型・C型肝炎ウイルス性肝炎の治療で、保険適用となる場合に治療費の一部を助成します(県審査会の認定が必要)。詳しくは最寄りの保健所等へご相談ください。

※助成制度や実施医療機関の詳細は、県HPまたは肝疾患相談センターHPをご参照ください
鹿児島大学病院肝疾患相談センター→



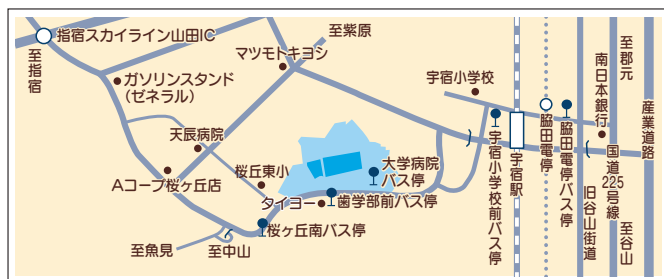
「リブ・ル」刊行に際して

特に大切なことを^{かんじんかなめ}「肝腎要」と言います。「要」とは扇子の付け根の部分のことで、肝臓は、まさしく消化管全体を束ねて全身とつなぐ要の臓器です。このような要である肝臓の病を克服して健康な生活を取り戻してほしいとの願いから、Liver (肝臓) をLive (生きる) とR (re=再び) に分けて「リブ^ル (LIVE☆R)」の誌名が付けられました。

再び、生きる…。「再生」には、衰え、死にかかっていたものが生き返るという意味があります。肝臓そのものには旺盛な再生能力が備わっています。古代、ギリシャ神話でも、人間に火を与えたプロメテウスは、岩に縛られ、毎日オオワシに肝臓をついばまれる罰を受けますが、彼の肝臓は每晚「再生 (re generation)」して翌朝には元通りになります。このように古くから再生することが知られていた肝臓の病に向き合い、笑顔ある日々を大切に生きてほしいと切に願います。



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

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- -LIVE- -RETURN-