

今月のテーマ

肝臓は体の化学工場

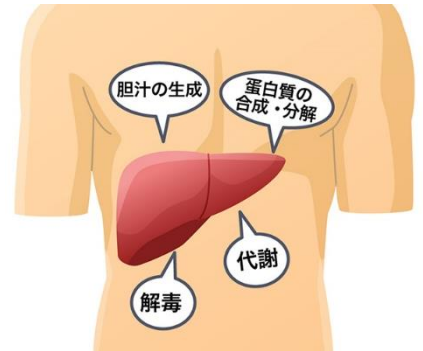
～「肝炎」の予防は生活習慣から～

◆肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓は身体に必要な様々な物質を作り、不要な有害物質を解毒・排泄するなど、多彩な働きをしており、**体の中の化学工場**とも呼ばれています。また、肝臓は再生能力・代償能力に優れており、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、機能を維持します。

通常、我々人間は体のどこかに異常が出ると、痛みを感じたり、痒みを感じたりと様々な反応が出ます。しかし、肝臓は異常が現れても痛みなどの症状を出すことがあまりありません。そのため肝臓に異常が起こっても気づき

にくく、気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。「**沈黙の臓器**」とも言われており、定期的な健康診断などで自分の肝臓が正常に機能しているかどうかを確認することがとても重要です。

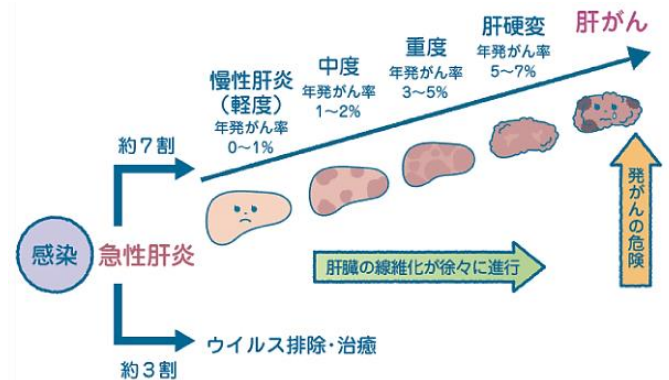


◆肝臓の炎症、「肝炎」とは？

肝炎は、何らかの原因により肝臓に炎症が生じる疾患です。また、肝臓の炎症が6ヶ月以上続いている状態を慢性肝炎と呼びます。炎症により肝臓の細胞が破壊され、肝臓の機能が次第に低下していきます。肝炎の原因として最も多いものは、ウイルスの感染によって肝臓に炎症が起こる「ウイルス性肝炎」です。肝炎の原因となるウイルスは、主にA・B・C・E型の4種類が知られています。D型ウイルスによる感染は、日本ではめった

に起こることはありません。特に慢性化しやすいとされているのはB型・C型ウイルスによる肝炎です。その他にも、アルコール性、薬剤、自己免疫性、肥満による脂肪肝などにより引き起こされる炎症もあります。

肝炎は治療すれば数週間で回復する「急性肝炎」が多いですが、治療せずに放置すると、肝硬変や肝がんなどのさらに重い疾患に進展していく場合があるため、**早期発見・早期治療が非常に大切**です。



◆慢性肝炎を予防するために

慢性肝炎になると、食欲不振や全身倦怠感などの症状が現れる場合もありますが、多くの場合自覚症状がありません。しかし、症状がないからといって慢性肝炎を放置していると、将来、肝硬変・肝臓ガンに発展することもある非常に重大な病気です。慢性肝炎の原因の大部分はウイルス性疾患によるものですが、アルコールのとりすぎや肥満などの生活習慣から慢性肝炎になる場合もあります。

●肝炎ウイルスの感染を予防しよう

●脂肪肝・アルコール性肝炎にならない生活をしよう

- ・良質なたんぱく質をしっかりとる
- ・糖分は控えめにする
- ・食べすぎ、カロリーオーバーに気をつける
- ・お酒を飲まない休肝日をつくる（最低でも週2回）
- ・ビタミン、ミネラルを十分にとる
- ・1日3食、規則正しく食べる
- ・添加物や加工食品、インスタント食品をなるべく避ける





◆9月にかかりやすい疾病は…？

季節の変わり目は、朝晩の冷え込みなどで気温や湿度が変わりやすく、呼吸器の不調を訴える人が多くなります。普段あまり意識していませんが、空気が通過する気道や肺は、呼吸するたびに外界に接しています。そのため、微かな温度差にも敏感で、免疫力が低下してしまいます。そうすると抵抗力が弱って、風邪などの感染症にかかりやすくなるだけでなく、気管支も炎症を起こしやすくなります。

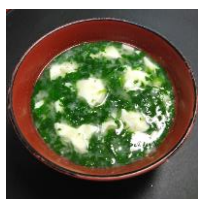
◆呼吸器疾患を予防・改善する食事法

気管支炎などの「呼吸器疾患」の予防や改善には、免疫力の向上が大切です。バランスの良い食事を基本とし、**発酵食品**（ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・酢など）、**食物繊維**（野菜・果物・豆・キノコ・海藻・穀類など）、**オリゴ糖**（ハチミツ・大豆製品・バナナ・たまねぎ・ニンニク・ごぼうなど）を積極的に摂りましょう。抗炎症作用のある**オメガ3系不飽和脂肪酸**（青魚・鮭・マグロ・アマニ油・エゴマ油・クルミなど）、抗酸化作用のある**ビタミンA**（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（野菜・果物・イモ類など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**ファイトケミカル**（野菜・果物・種実など）も役立ちます。のどの痛みがひどい時は、刺激物（極端に冷たい物、熱い物、辛い物、酸味の強い物など）を控えるようにしましょう。

モロヘイヤとレンコンのすり流し汁

【材料（2人分）】

モロヘイヤ	1/2 束
レンコン	100g
豆腐	150g
しょうが	1/2 片分
だし汁	300ml
味噌	大さじ 1 半



【作り方】

- ①モロヘイヤは葉を摘み、塩【分量外】を入れた熱湯でサッと茹で、粘りがでるまで細かく刻む。
- ②レンコンとしょうがは、皮をむいてすりおろす。
- ③鍋にだし汁を煮立て、すりおろしたレンコン、手でちぎった豆腐を入れて2～3分煮る。
- ④火を止めて味噌を溶き入れ、①、しょうがを加えて軽く混ぜる。

※モロヘイヤはアクが多いので、他の料理に使う際も塩を入れた熱湯でさっと茹でましょう。

モロヘイヤ

・モロヘイヤは、「野菜の王様」、「キセキの野菜」と呼ばれるほど栄養価が高い緑黄色野菜です。
 ・野菜の中でもβ-カロテン【体内でビタミンAに変換される】、**ビタミンE**、**ビタミンB2**、**ビタミンK**、**カルシウム**がトップクラスの含有量で、**ビタミンB6**、**ビタミンC**、**葉酸**、**カリウム**、**鉄**、**食物繊維**も豊富です。
 ・抗酸化作用があり、免疫力の向上、アンチエイジング効果、糖やコレステロールの吸収抑制、腸内環境の改善、高血圧・動脈硬化・骨粗鬆症・ガン・生活習慣病の予防など数多くの効能があります。



ポイント

薬膳で「レンコン」は、肺に潤いを与えてのどの湯きや痛み、咳、痰などの改善に有効とされています。「しょうが」は血行を促進して体を温めます。これらをすりおろして、粘りが出るまで刻んだ「モロヘイヤ」、やわらかい「豆腐」と一緒に調理することで、のどが痛くて食べにくい時でも食べやすくなります。
 発酵食品（味噌）、食物繊維（モロヘイヤ・味噌・レンコン・豆腐）、オリゴ糖（味噌・豆腐）の組み合わせは組み合わせるほど腸内環境を整えて、免疫力の向上に役立ちます。
 一般的に熱に弱いビタミンCですが、「レンコン」のビタミンCはでんぷんに守られているため、壊れにくい性質があります。



一度は乗りたい！ 観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

JR東日本 「SLぐんま みなかみ/よこかわ」

高崎～水上、横川間の2系統で運行されるSLぐんま。使われる機関車は蒸気機関車の代名詞「デゴイチ」と、旅客列車用機関車「シロクイチ」。客車はかつて急行列車などに使われた12系やレトロな旧型客車で、旧型客車の内装は製造当時をイメージした木目調の雰囲気リニューアルし、新たにラウンジカーが設置されています。

また機関車はSLではなく、電気機関車（EL）やディーゼル機関車（DL）になることもあり、様々なバリエーションで何度でも楽しめる観光列車です。

高崎駅では2台のSLをイメージした駅弁が購入できます！



出典：JR東日本