

四季だより ~2024 春~

本厚木メディカルクリニック
2024年4月13日

院長の金重です。

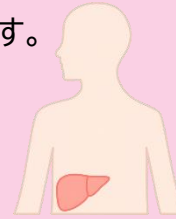


2024年春号では『沈黙の臓器:肝臓』と題してお話をしたいと思います。

肝臓は体重の50分の1を占める上に、痛覚がないため自覚症状が表れにくい沈黙の臓器です。肝臓は何千もの酵素を使い、体に必要なものを作り、また不必要のものを解毒、代謝する、まるで化学工場のような働きをしています。

1. 肝臓は大きな貯蔵庫です

我々が摂取した栄養分は消化管から門脈という特殊な血管を通じて肝臓に貯えられます。なかでも糖質は腸管から摂取された約50%が肝臓に貯えられ、夜間体内の臓器、特に脳細胞や心臓などにエネルギーとしてブドウ糖を供給しています。



2. 代謝や解毒をおこなう

肝臓にはたくさんの血液が運ばれ、その中から体に必要な栄養素を使いやすい形に代謝をしています。逆に体にとって不要なものは肝臓で解毒されて、その後は尿から排泄されたり、腸内に胆汁を介して排泄します。アルコールや化学物質、薬剤などがその例です。肝臓は余力のある臓器ですが、それでも飲酒が毎日続くと、その代謝にエネルギーがさかれて肝機能障害につながります。

3. 脂肪肝

最近患者数が増加しているのは、飲酒歴がない、また少量しかアルコールを飲まない人の脂肪肝で、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と呼ばれています。日本での推定患者は2000万人ともいわれています。その原因は食べ過ぎ、運動不足、加齢による基礎代謝の低下などで、食事からとったカロリーを消費しきれずに肝臓に中性脂肪としてたまってしまうことです。このような病態に肝臓が陥ると、肝臓にたまった過剰な栄養素を燃焼させる時に、活性酸素などの人体にとって有害な物質が産生され、いわゆる酸化ストレスという、体にとっては最も危険な状態になります。酸化ストレスの発生は多くの癌の発生機序にもつながります。特にこのような肝臓の内30%から40%が将来的に肝硬変に進行し、最終的には肝不全や肝癌で亡くなる可能性が高まります。

4. 肝臓ケアの重要性

このような肝臓の病気には特効薬は有りません。栄養摂取のバランスは特に重要です。なかでも糖質バランスとして摂取カロリーの50%から60%に抑えることや多くの糖質摂取や就寝3時間以内の食事摂取は脂肪肝を引き起こし、さらに糖尿病悪化の原因にもなります。肝臓に負担をかけないバランスのとれた食事や規則正しい生活が肝臓や糖尿病の血糖コントロールと深く関わりあっています。

糖尿病の人に強い味方「ブロッコリー」



外来看護師:荒井 管理栄養士:細道

ブロッコリーが、新たに農林水産省の「指定野菜」に加えられることが決まりました。指定野菜とは、消費量が多く、国民生活上の重要性が高い品目として、国が位置づける制度です。これまでに、キャベツ、大根、白菜、ニンジン、トマトなど、14品目の野菜が指定されています。ブロッコリーには、様々な栄養成分が含まれており、中でも細胞の再生を助ける「葉酸」、がん予防に役立つ「ビタミンC」、骨の形成に重要な「ビタミンK」など、健康維持に役立つ栄養素が豊富に含まれています。抗酸化作用にすぐれ、動脈硬化予防、血圧を正常に保つ効果など、生活習慣予防、改善に期待できます。特に「クロム」には糖質の代謝を高める働きがあります。インスリンの働きを助け血糖値を正常に保つ働きが期待できるミネラルで、血糖改善に役立ちます。ブロッコリーは歯ごたえがあり、しっかり噛まないといけなないので満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止や脂肪を燃焼させる作用もあり、ダイエット食材としてもおすすめです。

～おいしいブロッコリーの見分け方～

- ① 全体的に締まりがあり、中央部が盛り上がっていて緑色の濃いもの
つぼみは細部だけでなく、全体の様子を確認するのもおすすめです。つぼみ全体にしまりがあり、中央部がしっかり盛り上がっているものを選びます。つぼみの色は鮮やかで緑色が濃いものが美味しいです。
- ② 茎にツヤがあり、傷や変色がないもの
つぼみの次は茎の部分をチェックします。ブロッコリーは茎も食べることができ、栄養価が高い部分です。ブロッコリーを持った時に全体的に重みのあるものが美味しいです。
- ③ 茎の切り口がみずみずしく、外葉がしおれていないもの
切り口に“す”※が入っているものは、硬くて筋っぽいので避けましょう。外葉がしおれているものは鮮度が落ちているので避けましょう。
※“す”とは、成長しすぎなどが原因で、内部が割れてできてしまった空間(亀裂)のこと

ブロッコリーとパリパリ油揚げのマヨしょうゆ和え

材料(2人分)
ブロッコリー 1/2株
塩 少々
油揚げ 1枚
マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1/2
かつお節 ひとつまみ

※お好みでわさびを入れても美味しいです。

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆで、ざるに上げて粗熱を取る。
- ② 油揚げはオーブントースターでこんがり焼き、粗熱が取れたら1cm幅に切る。
- ③ ボウルで①、②と調味料を和えてできあがり。



簡単おすすめ
レシピ!!

