

梅雨はまだまだ続っていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。しっかりと体調管理をし、今年の夏も乗り切りましょう！！

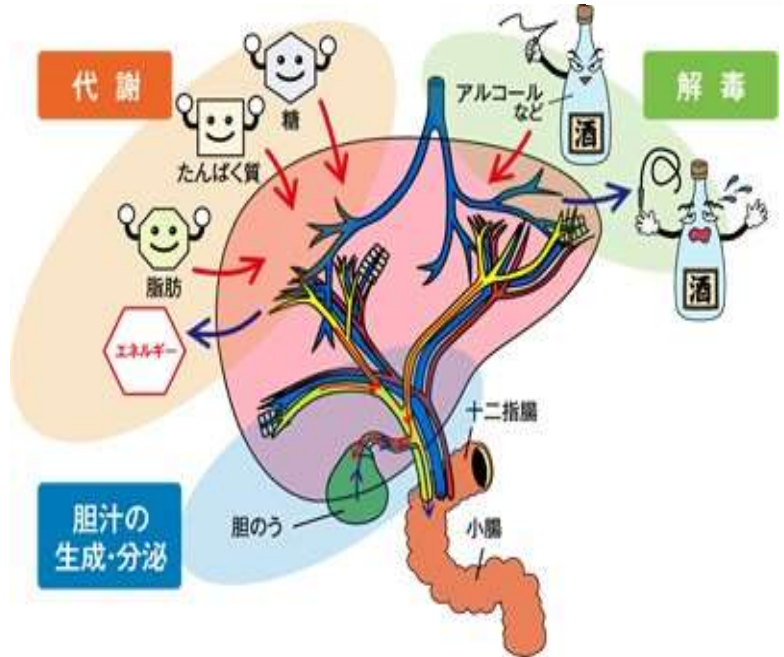


『肝臓病を知ろう』

内臓脂肪過多で起こりやすい『脂肪肝』

肝臓は、血管を通して運ばれてきた栄養を体に必要なものにかえたり、薬物やアルコールを解毒したり、不要になったものを処理したりするなど、体内の化学工場のような役割を果たしています。

肝機能障害のなかでも内臓脂肪の蓄積と関連が深いのが「脂肪肝」です。脂肪肝は、肥満や食べすぎ、飲みすぎが原因で肝臓に余分な中性脂肪がたまりすぎ、肝臓の機能が低下した状態です。動脈硬化を進行させ、長期にわたると肝硬変へ進行する危険もあります。



脂肪肝のタイプと原因

アルコール性脂肪肝疾患 (AFL)
アルコールの取り過ぎ

放置すると...

アルコール性
脂肪肝炎 (ASH)

炎症・線維化が進む

肝硬変
肝がん

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)
食べ過ぎ、肥満、身体活動不足

非アルコール性
脂肪肝炎 (NASH)

肝硬変のリスクが高い！！ 非アルコール性脂肪性肝疾患

脂肪肝の中でも、近年増加しているのが非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) です。飲酒習慣がないにも関わらず、アルコール性肝障害と似たような肝臓の組織障害がおこる病気です。

主な原因として、食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取や身体活動不足などがあげられます。肝硬変や肝がんへ移行する危険が高いことが分かっています。

健康レシピ レンジで簡単！！鯖缶アヒージョ♪

材料

- ・サバ水煮缶 1缶 (200g)
- ・舞茸 1房
- ・ブロッコリー 1/4房
- ・ミニトマト 5つ
- ・オリーブオイル 120ml
- ・ニンニク 1片
- ・唐辛子 ひとつまみ

作り方

- ①舞茸とブロッコリーは1口サイズ、ミニトマトは半分に切る
- ②耐熱容器にサバ水煮缶を汁ごとと、①の野菜を入れたら、オリーブオイルを回しかける
- ③スライスしたニンニク、輪切りにした唐辛子を散らしてラップをかける
- ④600Wの電子レンジで4分加熱
- ⑤加熱後、軽く全体を混ぜ合わせ、塩で味をととのえたら完成



熱中症対策

熱中症とは、暑さが原因で起こる、体調不良の総称です。体内の重要臓器が高温にさらされることで、体温の調節機能のバランスが崩れ、全身に様々な症状が起ってきます。

こんな日は熱中症になりやすい！！

- ・気温、湿度が高い日
- ・急に熱くなった日
- ・日差し、照り返しが強い日
- ・風が弱い日

高齢者は熱中症になりやすい！！

- ・暑さを感じにくい
- ・喉の渇きに気づきにくい
- ・もとの体内水分量が少ない



☆熱中症対策のポイント☆

こまめに水分補給を1日に1.5ℓ(コップ6~8杯分)は飲むようにしましょう。ただし、スポーツドリンクやジュースは糖分がたくさん入っているので、カフェインを含まない**麦茶**がおすすめです。



快適な湿度を保つ室内でも熱中症になります。冷房や扇風機を利用し、暑さを我慢しないようにしましょう。

冷房を付ける場合は、**26~27度**に設定しましょう。



塩分はほどほどにデスクワークの仕事など、たくさん汗をかかない人は、過度に塩分をとる必要はありません。長時間の屋外労働や、スポーツをして大量に汗をかいた後は、塩分をとるようにしましょう。



食中毒の時期です！お弁当作り、気を付けていますか？

梅雨の時期である5~6月も湿気が多いため細菌の繁殖が増え、食中毒の発生頻度がグンと増してきます。

食中毒の正しい知識とその予防法を知って、家族の健康と安全を守りましょう☆

1. お弁当を調理する前

調理する前にお弁当箱を**熱湯消毒**しておくとう安心です。また、キッチンペーパーに**酢**を染み込ませ、それでお弁当箱の中を拭くのも効果的です。

2. 調理中

なるべく食材に素手で触れないこと。おにぎりを握る際には**ラップ**などで包んで握るとよいでしょう。また、水分を多いおかずは傷みが早いため食中毒を起こす確率が高くなってしまいます。そのため、おひたしや煮物などの水分が多いおかずを入れる場合は、**擦りごま**を多めに入れて水分を吸わせる、**片栗粉**で水分を閉じ込めるなどを行うと傷みが遅くなって効果的です。

3. お弁当を詰める時

彩を考えてレタスなどの青物野菜を仕切りに使う場合があると思いますが、生野菜は傷みやすい上に水分が出るので使用を控えた方がよいです。その際、**バラ**を使って彩を整えると便利です。

さらに、防腐剤代わりになる食材を利用(**梅干し・大葉・ゆかり・わさびマヨ**など)梅干しや大葉、ゆかりなどには昔から防腐剤としての働きがあると言われていまして夏場のお弁当のおかずにも積極的に使うとよいでしょう。

