



1人前
205キロカロリー

タウリンと
ビタミン補給

ほうたて貝とアボカドの わさびマヨネーズあえ

ほうたて貝にはタウリンがたっぷり。タウリンは胆汁酸の分泌を促して肝細胞の再生を促進させます。また、胆汁酸には血中コレステロールを下げて血栓を防ぐ効果が認められています。そしてアボカドからはβ-カロテンやリコピン、ビタミンEなどの微量栄養素が補給できます。

Scallop and Avocado



材料(2人前)

ほうたて貝	4個	フレンチドレッシング (ノンオイル)	大さじ3
アボカド	1/2個	マヨネーズ	大さじ1
ブロッコリー	1/4株	レモン汁	小さじ1
トマト	1/2個	わさび	少々
コーン(缶詰)	50g		

• 作り方 •

- ①ブロッコリーは小分けしてゆでておく。
- ②ほうたて貝は1/6に切り、アボカドは皮と種を除いて一口大に切る。トマトは乱切り。
- ③ボウルで材料と調味料をすべて混ぜ合わせる。



肝臓が疲れているときの
セルフケア・アドバイス

- 1 アルコールを控える。
- 2 肝臓の修復に必要なたんぱく質をたっぷりとる。
- 3 ビタミンは通常の2〜3倍を補給する。
- 4 尿酸値を上げるプリン体を多く含む内臓やえび、かになどを控える。
- 5 脂肪肝を予防するためにエネルギーや糖質のとりすぎに注意する。
- 6 規則正しく1日3回食事をする。

金子ひろみ先生(管理栄養士・スポーツ科学修士)
アトランタ五輪で森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。



肝臓が疲れているとき



1人前
248キロカロリー

タウリンが肝臓の
働きを助ける

かきとわかめの 洋風卵とじ



• 作り方 •

- ①かきはよく洗い、砂とごみを取り除く。
- ②わかめは水で戻す。にんにくはみじん切りにし、卵は溶きほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて香りを出し、かきを入れる。
- ④かきの色が変わったら白ワインを入れてコンソメ顆粒、塩・こしょうをふる。
- ⑤一煮立ちしたらわかめを加え、溶き卵を流し込んで半熟状態になるまで加熱する。
- ⑥器に盛り、芽ねぎを飾る。

材料(2人前)

かき	160g
わかめ(乾燥)	2g
にんにく	1/2片
卵	3個
オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1/4
塩・こしょう	少々
芽ねぎ(シブレット)	少々

かきはビタミンB₁、B₂をはじめ、A、C、E、鉄、亜鉛などさまざまな栄養素をバランスよく含んでいて、しかも消化がよい食品です。肝臓の働きを助けるタウリンやスタミナ源になるグリコーゲンもたくさん含まれています。わかめを加えてミネラルをプラスし、半熟卵でまとめれば、消化のよい栄養満点な一品ができます。