

肝臓いたわりメニュー

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ



シーフードチャウダー

材料 2人分

にんじん	1/5本	水	1/2カップ
たまねぎ	1/4個	ブロッコリー	1/4株
カキ	4個	スイートコーン	適量
むきエビ	4尾	塩	2つまみ
イカ	40g	砂糖	1つまみ
オリーブオイル	大さじ1/2	水溶きかたくり粉	適量
白ワイン	大さじ1	粗挽きこしょう	適量
牛乳	1と1/2カップ	イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水（分量外）でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々（分量外）で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンに加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉（かたくり粉大さじ1程度）でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。

1人分
エネルギー 222kcal 塩分 1.7g



かぶとカリフラワーの カレー風味サラダ

材料 2人分

かぶ	1個
カリフラワー	1/4株
ロースハム	1枚
白ワインビネガー	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	適量
ブロッコリースプラウト	適量
粉チーズ	適量

作り方

- ① かぶは皮をむいてくし切りで8等分に、カリフラワーは食べやすい大きさに、ロースハムは短冊切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉をなじませておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ロースハムとカリフラワーを炒める。かぶ、水（大さじ1）を加えてフタをし、約30秒蒸し焼きする。
- ④ ②の調味料を回しかけ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾り、粉チーズをふる。

豆腐花



材料 2人分

豆乳（無調整）	2カップ	黒豆煮	適量
粉ゼラチン	5g	みかん	適量
練乳	大さじ4	ミント	適宜
りんごジュース	適量		

作り方

- ① みかんは薄皮をむいておく。
- ② 粉ゼラチンは水（大さじ1）でふやかしておく。豆乳を電子レンジで約1分温め、ゼラチンと練乳を混ぜて溶かす。
- ③ 容器に②を注いで冷やし固める。固まったら器に取り分けたりんごジュースをかけ、黒豆煮とみかん、お好みでミントを飾る。

1人分
エネルギー 146kcal 塩分 0.1g

食生活で肝臓をいたわるには

肝臓は代謝や解毒をつかさどる重要な臓器です。しかし、「沈黙の臓器」ともいわれるように、ダメージを受けても残った正常な細胞が機能を維持し、痛み等の自覚症状が出にくいといわれます。

知らず知らずのうちに、お酒の飲みすぎや偏った食生活で肝臓を痛めつけてはいませんか？ 心当たりのある人は、週に1～2回の休肝日と、肝臓をいたわる食事を取り入れてみてください。

日頃から、肝臓に負担をかける過剰な脂肪摂取は控え、肝細胞の修復効果をもつ良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。お酒を飲む日には、カキ・イカ・タコなどの魚介類に含まれるタウリンを摂ると、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くしてくれます。