

カラダ Smart News

スマートニュース



10

Oct.2025

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

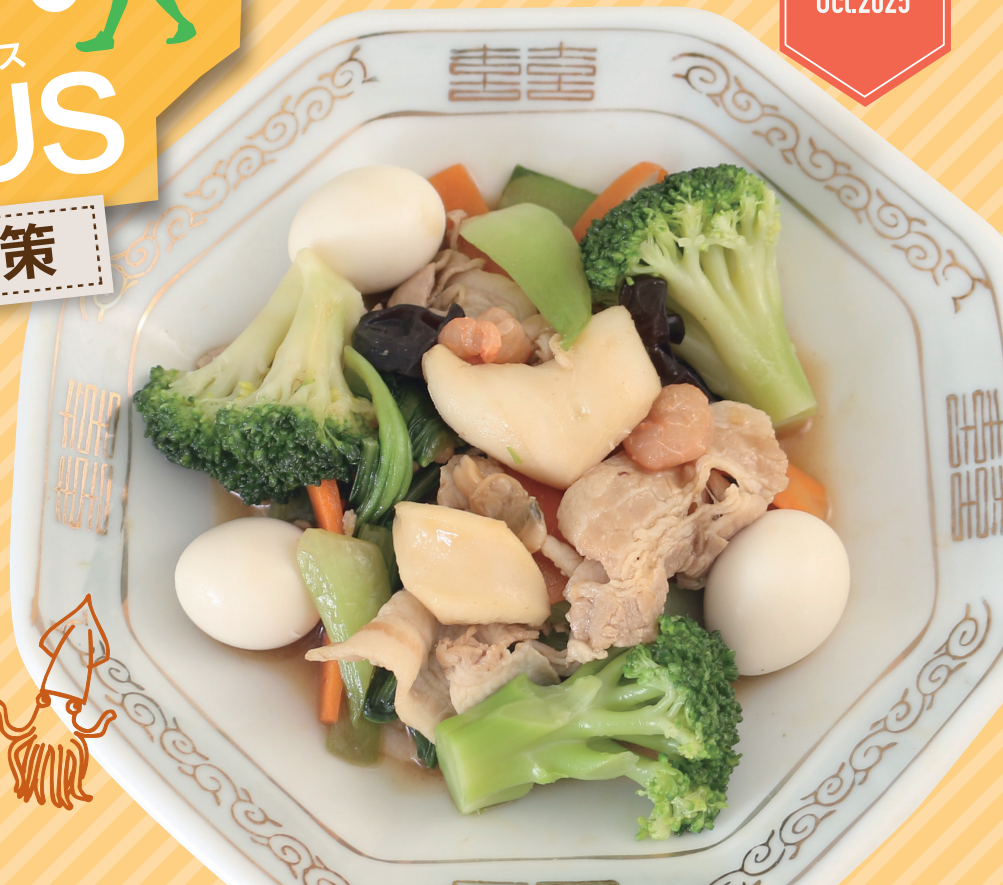
肝臓に負担を
かけないために

今月の元気めし!

海鮮八宝菜

スマトレ

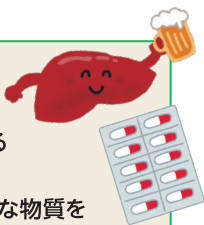
肝機能を助けるための
簡単トレーニング



肝臓に負担をかけないために

肝臓のはたらき

- 代謝
食べ物から摂った栄養素を体内で吸収できるよう合成、貯蔵、供給する
- 分解・解毒
アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解し、無毒化する
- 胆汁の合成
肝臓でつくられた老廃物を流す「胆汁」を生成・分泌



肝臓の負担となる生活習慣

- 過度な飲酒
- 高カロリー、高脂肪、高糖質の食事
- 運動不足 ●肥満
- ストレス ●睡眠不足



肝臓のはたらきを助ける効果が期待できる食品

タウリンを多く含む食品

- イカ、タコ、エビ、ホタテなどの魚介類に豊富

胆汁酸の分泌を促進し、肝臓の機能を高め、肝臓の解毒作用を助けるといわれています。



ビタミンB群を多く含む食品

- 豚肉、レバー、うなぎ、卵、牛乳、緑黄色野菜など

肝臓のエネルギー代謝・解毒機能を助けるといわれています。



未病対策

7 イズ

筋肉量を増やすと、肝臓にも影響がある？

1 ○

2 ×

答えは次ページ！

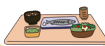
▼今日から1か月できることを1つ記入

！今月のカラダSmart宣言！

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例：おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね！

今月の
元気めし!



海鮮八宝菜



材料2人分

1人分 294kcal 食塩相当量 2.4g

○シーフードミックス 80g ○豚バラスライス 60g
○チンゲン菜 100g ○人参 30g ○乾燥きくらげ 2g
○ブロッコリー 90g ○うずらの卵水煮 6個 ○サラダ油 小さじ1

A(うすくち醤油 大さじ2/3、料理酒 小さじ1、中華だし 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2、水 100g、塩・こしょう 少々)

B(片栗粉 小さじ2/3、水 4g)



おすすめ
ポイント

タウリンを多く含むイカ、エビを手
軽に摂れるシーフードミックスと、
ビタミンB群を多く含む卵と緑黄
色野菜を使った八宝菜



作り方

- ① シーフードミックスはサッと湯通しする。
- ② 豚バラスライスは5cm位に切りサッと湯通しする。
- ③ チンゲン菜はざく切りにする。
- ④ 人参は太めの短冊に切る。
- ⑤ きくらげは水で戻して切る。
- ⑥ ブロッコリーは茹でる。
- ⑦ うずら卵はザルなどに上げて洗う。
- ⑧ 油を熱し、④を炒め火が通れば、①、②、③、⑤を加えて炒め合わせ、**A**で味付けする。
- ⑨ ひと煮立ちさせ、**B**でとろみをつける。
- ⑩ ⑧を盛付け、⑥、⑦をのせる。





肝機能を 助けるための 簡単トレーニング



筋肉トレーニングによって、筋肉からマイオカインというホルモンが分泌され肝臓に届くと肝細胞の働きを促進します。

おすすめ
ポイント



グッドモーニング



- ① 胸を張るようにして真っすぐに立つ。
- ② 背中を丸めないように意識しながら上半身を前に倒していく。
- ③ 息を吸って上半身を倒せるところまで倒す。
- ④ 息を吐きながらゆっくりと上半身を起こしてスタートの状態に戻す。
- ⑤ ②～④を10回繰り返す。

逆腹筋



- ① 両足を腰幅に開き、足の指を床から浮かせる。
(かかとに重心をかける)
- ② 両手を頭の後ろで組む。
(後頭部を持ち上げるイメージ)
- ③ 息を吸いながら上体を少し後ろに倒す。(腰が反らないように注意)
- ④ 息を吐きながら元の姿勢に戻す。
- ⑤ ②～④を5回繰り返す。



① ○
「筋肉は第二の肝臓」という言葉があり、筋肉量を増やすことで肝臓の機能の一部が補われます。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project