

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 134 Winter.2019

## Healthy Salon

自分の心が変われば世界が変わる  
それが、僕の伝えたいこと

## 武田双雲さん

医療&健康 お役立ちガイド

バランスのよい食生活のために  
毎日「プラス1皿」の野菜料理を

ヘルチェック解体新書 [8]

沈黙の臓器「肝臓」

ヘルチェック information

ヘルチェック

日本橋センター (仮称)

2019年6月OPEN















脂肪が蓄積した肝臓(左)は、腎臓(右)よりも白く映る



	主に肝・筋細胞内、赤血球内に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると高値となる
A T	ASTよりも多く肝臓に含まれる酵素で、肝細胞が壊れると高値となる
T	たんぱく質を分解する酵素で、主にアルコールの過剰摂取などにより多く作られ、高値となる
たんぱく	血液に含まれるすべてのたんぱく質の量で、肝臓の合成能がわかる
アルブミン	肝臓でつくられるたんぱく質で、栄養状態や肝障害の程度がわかる
A 比	血液に含まれるたんぱく質、アルブミンとグロブリンの比率で、肝臓や腎臓の異常を知る目安となる
B B 体	B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを判断する
C 体	C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを判断する



### 簡単レシピー

常備薬  
2人分)  
豚ロース肉  
(しゃぶしゃぶ用) …… 150g  
ほうれんそう …… 200g  
長ねぎ …… 1本  
日本酒 …… ¼カップ  
だし …… 3カップ

#### 作り

- ほうれんそうは根を切り落として長さを半分に切り、長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋に日本酒とだしを入れて

煮立て、1と豚肉を入れて煮る。好みでポン酢しょうゆやすだちの搾り汁などをつけて。

(1人分:220kcal)

魚卵、牛乳などの動物性食品、肝細胞の再生回復に必要(肉、良質なたんぱく質、ビタミンの貯蔵能力の回復に必要な(緑黄色野菜、海藻類、きのこ類など))



### さばのキムチ炒め

料(2人分)  
さば水煮缶 …… 1缶(約190g)  
白菜キムチ …… 100g  
長ねぎ …… ½本  
ごま油 …… 大さじ1

#### 作り

- さばは汁をきって、粗くほぐす。長ねぎは斜め切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。しんなりした

らさばとキムチを加えて炒め合わせる。好みでしょうゆを少々たらしても。

(1人分:230kcal)

大豆製品など)  
イオウを含むたんぱく質  
肝臓の解毒作用の回復に必要な(たこ、いか、牡蠣、ほたて、しじみなどイオウを含むタウリンを成分とするもの)  
特定の栄養素に偏ることなく、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけて、肝臓をいたわりましょう。

# ヘルチェック日本橋センター 2019年6月OPEN



ヘルチェック日本橋センター(仮称)  
2019年6月オープン予定  
東京都中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル7F

## 快適にご受診いただけます!

男女別専用エリアを採用しており、女性エリアでは医師もスタッフも**すべて女性に対応**いたします。人間ドック、生活習慣病健診、一般健診、入社時・入学時健診の**全コースとも、曜日を選ばず**ご受診いただけます。従来のCT装置に比べて、広い範囲を細かくスピーディに撮影できる**マルチスライスCT**の他、**胃カメラ**による検査もご受診いただけます。

男女別  
専用エリア



## アクセス良好です!

日本橋駅に直結し、東京駅からも徒歩5分とアクセスも良好で、時間のないビジネスマンにもおすすめです。ご受診後のお食事やショッピングにも最適です。

- 「日本橋駅」(銀座線・東西線・浅草線)直結
- 「三越前駅」(半蔵門線)B5出口から徒歩3分
- 「東京駅」日本橋口から徒歩5分

日本橋駅直結  
東京駅  
徒歩5分

