

月刊

# BUNBU通信

2002年8月号

2002年8月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 稲城市乙部町字館浦686-2 発行責任者／(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平



## こんにちは！お客様様の板谷真紀子です！

みなさんこんにちは。暑い夏真っ盛りですが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は暑い夏を乗り切るためにまずは食わねば！ということでナルミ社内きってのグルメ、私、板谷が最近おすすめの食べ物情報を届けします。

まず、元気の素は肉！この夏お薦めはセブンイレブンの冷豚しゃぶ。これはウマイ！同じ肉でも焼き肉のおすすめは江差町のひょうたん、ここもウマイ！甘いものにもウルサイ私は、瀬棚町の岩シューもお気に入り。そして最近はまっているのが豆乳。バナナ豆乳、イチゴ豆乳は特におすすめ(^\_^)v 本当にどれもこれもウマイ！と書いている間におなかが空いてきたので今日のところはこの辺で。

皆さんもモリモリ食べて、美味しいものを教えてね。

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

自分自身へ贈るとっておきの

## 健康タイム 04

驚きの再生力  
手術などで肝臓を半分くらい切り取つ

重さ1.2kg、長径約25cm。体の中で最も重く、最も大きい臓器「肝臓」。しかし、胃腸や心臓のように動かず、音も出ないことから「沈黙の臓器」と呼ばれています。

肝臓は主に胃や腸で消化・吸収された栄養分を、体内で活用できるエネルギーに変える化学工場のような役割を担っています。余分なエネルギー源はグリコーゲンとして蓄えられ、必要に応じて使うことが出来るよう調節しています。私たちがエネルギーに活動できるのも、肝臓が必要に応じて活躍してくれるからなんですね。

昔から「肝心かなめ」といわれているほど大事な臓器です。

健康な肝臓になろう  
肝機能を計る目安としてよく使われるのが、ガムマーGTPといわれる

また、肝臓はとても我慢強い臓器であります。そのため何か異常があると自覚症状がない場合が多く、だるさや疲れ、体のかゆみなどが肝臓の異常を知らせるサインといわれています。

い夏を乗り切りましょう。  
レバーを食べて肝臓をいたわり、暑

## 肝臓のはなし

沈黙の臓器

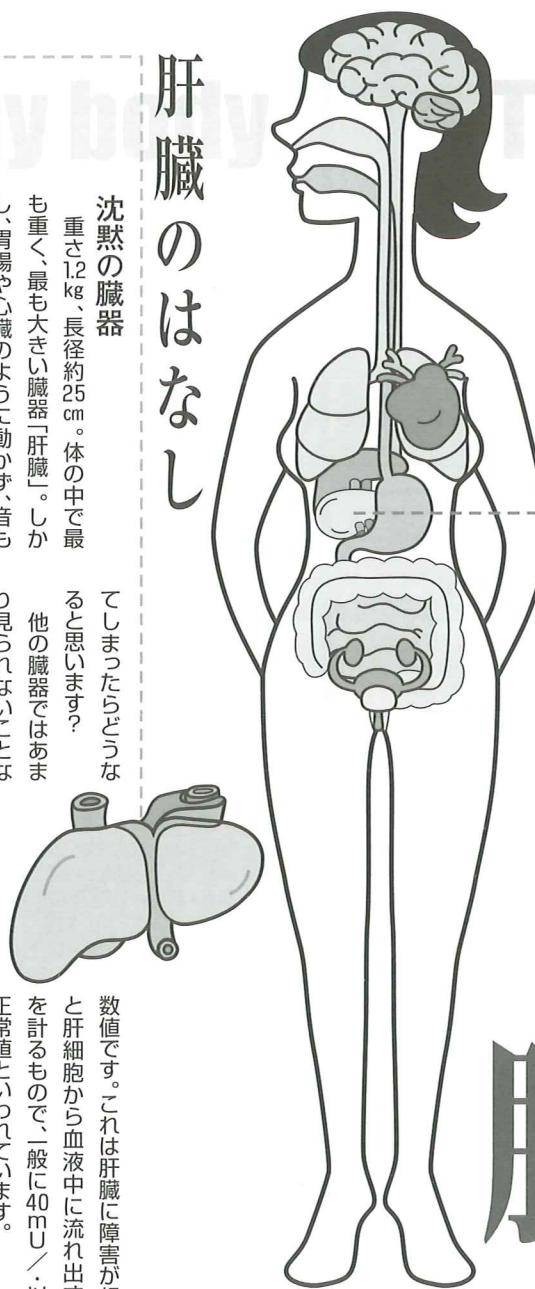
重さ1.2kg、長径約25cm。体の中で最も重く、最も大きい臓器「肝臓」。しかし、胃腸や心臓のように動かず、音も出ないことから「沈黙の臓器」と呼ばれます。

肝臓は主に胃や腸で消化・吸収された栄養分を、体内で活用できるエネルギーに変える化学工場のような役割を担っています。余分なエネルギー源はグリコーゲンとして蓄えられ、必要に応じて使うことが出来るよう調節しています。私たちがエネルギーに活動できるのも、肝臓が必要に応じて活躍してくれるからなんですね。

昔から「肝心かなめ」といわれているほど大事な臓器です。

漢方には「類は類をもって補う」という言葉があります。つまり、肝臓は肝臓(レバー)をもって補うということなんですね。焼き肉や炒め物として身近な食材レバーは、一頭の牛からなんと10kgもとれるため価格もとてもリーズナブルです。

レバーを食べて肝臓をいたわり、暑い夏を乗り切りましょう。



毎回好評をいただいている「健康タイム」も今回で第4回目を迎えました。

このコーナーは身体の機能を知ることで健康への第一歩ということで、毎回身体の部をクローズアップし、その働きや役割を皆さんと一緒に考えていくたいと思います。また、普段自宅でも簡単にできる健康法などを掲載していきますよ。健康を維持するは難しいようでもありますが基本的な事さえ守っていれば以外と簡単なので、この機会に一度自分の身体の事を考えてみてはいかがでしょうか？第4回目は「肝臓について」です。

# 肝臓

【かんぞう】

毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)「ダテパー」8月号掲載  
生活情報誌