

## 福井は肝臓健康県！～健康カプセルゲンキの時間～

肝臓川柳



『福井県 肝臓健康 ホッコリです』

(福井県が肝臓に優しい県という事にホッコリしますし、誇りですね)

.....ノノノノノ

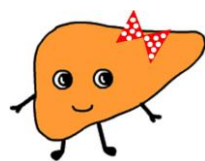
昨年末、TBS で、福井県が男女とも肝疾患による死亡率が低いことと、福井県の食との関係が紹介されました。

福井県には色々特徴があり、

- ・大家族が多い（食生活のバランスがよい）
- ・宗教が盛ん（精進料理が根付いている）
- ・飲酒、喫煙者が少ない（全国 1～2 位を争う！）
- ・その他に、食に関しては
  - ①厚揚げなどの大豆製品消費が多い→植物性蛋白であり、カロリーが低め
  - ②そばにおろしを入れるのが常識  
→大根おろしは消化酵素が豊富で、肝臓の解毒作用を助ける
  - ③海に面し海産物が豊富→魚油などを多く摂る

それ以外に、ごぼう講、今庄つるし柿なども紹介されました。

福井は、まじめな人が多く、昔ながらの体全体にいいものが豊富であり、肝臓にとっても大変優しい県です。誇りにしましょう。



これだけ覚えておけば損はない！

今回のポイント

福井県は男女ともに肝疾患による死亡率が低いと紹介されました。

食との関係が紹介されていました。昔ながらの体全体にいいものが豊富であり、肝臓にとっても大変優しい県なのです。

(文：福井県肝疾患診療連携拠点病院運営委員会 野ツ俣 和夫)