



出張肝臓病教室の開催報告



世界肝炎デーに広島県薬務課と良品計画、肝疾患相談室が協働し、広島市西区の商業施設内(無印良品 広島アルパーク)で肝炎の知識普及・受検促進を目的としたイベントが開催され、まちの保健室で出張肝臓病教室を開催、OpenMUJIで栄養ブースを出店しました。

開催日時 2025年8月2日(土) 13:00-15:00
場所 まちの保健室 OpenMUJI(栄養ブース)

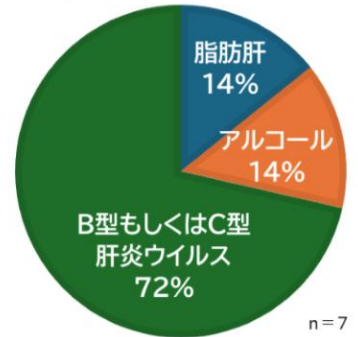


消化器内科医師が肝臓の役割や病気についてわかりやすく解説しました。講義中、肝炎ウイルスについて正しく理解して頂くため、参加者にLiveアンケートアプリを活用した肝炎クイズを実施しました。

知って、答えて、肝臓マスターになろう

Quiz

肝がん発症の可能性が高いのはどれだと思いますか？



肝臓を守る食事



7割の方が正解する中、脂肪肝やアルコールと回答される方もおられました。

*感染予防の質問については、全員が正解！

当院の管理栄養士によるミニレクチャーの中で、脂肪肝を予防するため、食物繊維、青魚を多く含む食事やフルーツを控えた食生活が大切と呼びかけ、参加者の多くがうなずき、メモされる方もいらっしゃいました。皆さん、体を動かすことを意識して、まずは、座る時間を減らしましょう！

*正解率: Q1フルーツを多く含む食材 30%
Q2食物繊維を多く含む食材 70%

肝臓にやさしい レシピ集

広島大学病院 管理栄養士考案



無印良品計画の
レトルト商品をアレ
ンジして、肝臓にや
さしいレシピを紹介

【アレンジレシピ】 ～食物繊維を追加～



所要時間 5～7分

作り方 ①湯を沸かし、カレーを温める

②煮詰る間に、①に出したブロッコリーと

オクラを入れ、電子レンジで3分加熱する

③カレーを器に入れ、ブロッコリーとオクラを載らす



食物繊維 +2g

- ▶簡単に調理できるので試したいと、大変好評でした。
- ▶肝疾患相談室のHPから、閲覧することができます。



▶当日は、写真のようにレシピに
掲載されている商品の陳列棚に
シールを貼り、ギミックを効かした
工夫もしていただきました！



聴講者は、くじ引きに参加。
ステッカーやエコバッグなど、
はずれなし



肝炎ウイルスについては、今後も、肝がん撲滅のため、一人でも多くの方を受検に繋げることが大切といわれています。また、コロナ禍を経験し、感染予防というキーワードは、市民皆様の興味関心事の一つとなりました。これからも、正しい知識普及に努めてまいります。今回、Liveアンケートというアプリを活用したクイズを折り込んだことで、会場も大変賑わいを見せました。中でも、アルコール含有量に伴う、適正飲酒量を一緒に考える場面や管理栄養士と共にフルクトースの含有量を考える場面については、皆様、身近な内容ということもあり積極的にご参加いただけました。脂肪肝予防として、適正な飲酒、正しい食生活や運動習慣は欠かせません。今後も、肝炎にまつわる知識普及に努めたいとおもいます。また、今回のイベントでは、無料肝炎ウイルス検査に+αして、Fib4Indexも計測しています。消化器内科医師の講演を聞き、検査結果に興味を示してもらえることを心より願っています。多くの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

