



かんぞう 肝臓にいいお話

穏やかな陽気に包まれる“春”がやって来ましたね。東洋医学では春のことを『**肝の季節**』と呼び、冬にため込んだ老廃物を排泄するため、「肝臓」の機能が高まると言われています。

また、肝臓は血液の中の“栄養の処理”や“貯蔵”をしたり、体に入った“有害物質の解毒”や、消化吸収を助ける“胆汁を作り出す働き”もあり、体の中でもとても大切な臓器です。

※【胆汁】とは肝臓で作られる消化液のことです。

しかし、肝臓は『**沈黙の臓器**』と呼ばれるように、異常があっても当人は気づきにくく、自覚症状が出始めた頃にはかなり進行していることもあるのです。特に4月は『お花見』や『歓迎会』など何かとお酒を飲む機会が多いので、疲れた肝臓をゆっくり休ませる生活を心がけたいものですね。

そこで今回のこのコーナーでは、『**肝臓にいいお話**』をいろいろピックアップしてご紹介いたします！



肝臓に優しい食べ物

大豆 良質タンパクの代表選手である大豆には“**必須アミノ酸**”が多く含まれます。これは肝臓の修復に必要な栄養素です。その他にも大豆には“**ビタミン**”や“**ミネラル**”も豊富に含まれています。

食べ方としては“納豆”や“豆腐”などの大豆食品を食べるのが良いでしょう。また、大豆を単品で食べるとどうしても飽きがきてしまうので、そういった場合は、野菜やひじきなどの海藻と一緒に調理してみると食べる楽しみも増すのではないのでしょうか。

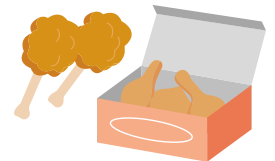
しじみ しじみは良質タンパクに加え、“**胆汁の生成を良くする働き**”を持っています。その他にも“**ビタミン**”や“**ミネラル**”が含まれていて、“**脂肪分が少ない**”という利点もあります。

しじみの食べ方としては、汁が溶け込んだお味噌汁がおすすめです。

ウコン ウコンが肝臓に良いのは有名な話です。これはウコンに含まれている“**クルクミン**”という成分が胆汁の分泌を促し、肝臓を活発にさせるからと言われています。また、アルコールを飲むとアセトアルデヒドという有害物質（二日酔いのもと）が体の中に発生しますが、クルクミンがアセトアルデヒドの分解を促すと言われています。

肝臓を疲れさせてしまう食べ物

肝臓を疲れさせてしまう食べ物は“**高タンパク・高カロリー食**”です。



油分の多いものや肉類をとりすぎると、肝臓が忙しく働かなければならなくなり、かなりの負担となってしまいます。そして、肝臓に負担をかけてばかりいると“**脂肪肝**”になってしまう場合もありますので、高タンパク・高カロリー食品はできるだけ食べる量を加減しましょう。

また、**残存農薬**や**食品添加物**も肝臓にとっては負担となってしまいます。あまり神経質になる必要はありませんが、心のどこかで気にとめておきましょう。

睡眠不足や夜更かしは肝臓を疲れさせてしまう

人間が活動するための“エネルギー”は肝臓で貯えられ、必要に応じて肝臓から使われます。なので、**人間が活動している間は肝臓も共に活動しなければなりません**。また、



寝不足や夜更かしによる疲労で体の中に老廃物が発生すると、それを分解するのも肝臓の仕事になってしまいます。ですから、**あなたの休息は肝臓の休息でもある**ということを知っておきましょう。