



健康人で行こう！

飲み過ぎ、食べ過ぎに注意！

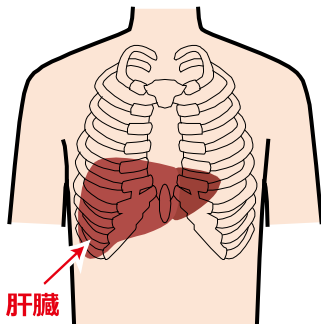
肝臓のケアをしていますか？

忘年会シーズンでお酒を飲む機会も多くなる季節ですが、お酒が次の日に残りやすくなると感じる時は、肝臓が疲れているサインかもしれませんよ。肝臓は“沈黙の臓器”と言われていますから、自覚症状はなくても肝臓の健康は考えてあげたいものです。



肝臓の働き

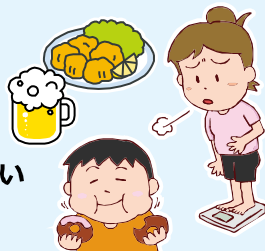
肝臓はみぞおちの右側にあり、肋骨に隠れるようにして横隔膜にぶら下がっている臓器です。主な働きとしては、食べ物を糖質、脂質、たんぱく質に分解してエネルギー源として貯蔵したり、アルコールやウイルスなどを解毒したり、脂肪を分解する胆汁を生成したりしています。また、肝臓は臓器の中で唯一、再生する能力があるため、健康な方であれば70%まで切除することが可能です。このように強靱な臓器であるため、自覚症状が現れた時はかなり病気が進行している場合もあります。



肝臓への負担度チェックをしてみましょう

次のチェック項目に多く当てはまるほど、肝臓に負担をかけてしまっている可能性が高いと言えます。

- この半年で3キロ以上太った
- 脂っこい料理をよく食べる
- 週に3日以上、お酒を飲む
- お酒を飲む時は食事を摂らない
- 甘いものを毎日食べる
- 運動をする習慣がない
- 食事の時間が不規則になりがち
- ストレスをうまく解消できない
- 睡眠不足が続いている
- 便秘になることが多い



肝臓を元気にする食生活

肝臓は、食べ物から摂った栄養を体で使えるように代謝を行うため、食生活の影響が出やすい臓器でもあります。肝臓の負担を軽減させるためには、次のような栄養素や食材を意識した食事を心掛けましょう。

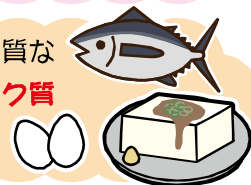
抗酸化ビタミン

肝臓は酸素を多く消費するため「活性酸素」が多く発生します。老化の原因にもなる活性酸素を除去するには、抗酸化作用のある**ビタミンA**(にんじん、鶏レバーなど)、**ビタミンC**(キウイ、ピーマンなど)、**ビタミンE**(がぼちゃ、アーモンドなど)を積極的に摂りましょう。



良質なタンパク質

こわれた肝細胞を修復する「酵素」を作り出すために欠かせないものが、良質なタンパク質です。**植物性タンパク質**(大豆製品、玄米、ゴマなど)、**動物性タンパク質**(卵、乳製品、肉、魚など)をバランス良く摂りましょう。



食物繊維

便秘と肝臓は無関係のように思われがちですが、実は大腸に便がたまることで発生する有害物質を分解してくれるのが肝臓です。したがって、便秘にならないように食物繊維の多い食品を食べましょう。食物繊維には、**水溶性食物繊維**(果物、葉物野菜など)と**不溶性食物繊維**(きのこ類、豆類など)がありますが、「水溶性1:不溶性2」のバランスで摂ることが便秘に効果的です。



お酒を飲まれる人はたまに休肝日を設けましょう。また、甘いものや脂っこいものが好きな方は食べる頻度を減らすなど、肝臓にやさしい食生活を目指しましょう。