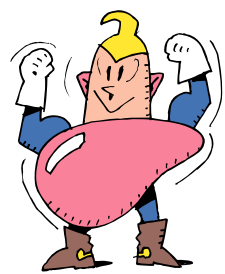


元氣をつくる工場 肝臓をいたわりましょう



私たちが毎日元気でいられるのは、体内のさまざまな器官が休むことなく働き続けているから。その中で一番の働き者が、「肝臓」です。年末は一年の疲れもたまり、宴会などの機会も増えて肝臓に負担をかけやすい時季。お酒を飲む方も飲まない方も肝臓を「いたわる」ことを心がけましょう。

■肝臓の主な働き

ヒトの肝臓は重さが1kgもあり、脳とともに体の中では最も重い臓器のひとつです。肝臓には非常に多くの働きがあり、その働きはおよそ500種類以上にまで及ぶといわれています。ここでは、その中でも代表的な働きをご紹介します。

●栄養をエネルギーに変える

食事で摂った糖質やたんぱく質、脂質などの栄養は、そのままの形では利用することができません。消化された後に肝臓に運ばれ、体が必要とする栄養やエネルギーに変えられます。

能で、現代人が食べ過ぎて太るのはこの機能があらからです。

●血液循環の調整

肝臓には、体内の必要などころに必要な栄養を届けるため、血液が循環する量を調整する機能があります。この機能を通じて免疫力を保つ働きもあります。

●体温の維持

肝臓では、栄養をエネルギーに変えるときに熱が発生します。この熱を、血液を通じて全身に循環させることで体温が維持されています。

■肝臓機能を回復させるには

働きの肝臓は、いつも大忙しなので、なるべく休ませてあげることが大切です。十分な睡眠、適度

●有害物質の解毒・分解

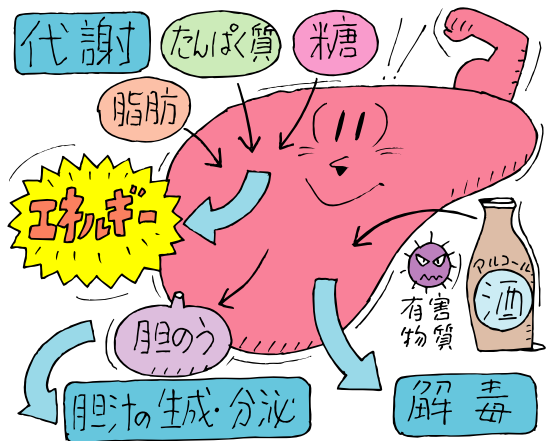
体内に吸収されたアルコールや食品添加物などの有害物質を解毒・分解して無害にして排出します。肝臓のアルコール分解より飲酒のペースが上回ると、悪酔いや二日酔いになります。

●胆汁の生成

脂肪を消化する消化酵素の胆汁を作ります。胆汁は他の消化酵素とともに消化を促進し、肝臓で排出された老廃物を十二指腸に送り出す機能もあります。

●栄養を貯める

余分に摂取した脂肪や糖質は、肝臓で中性脂肪に変えて貯蔵されます。これは人間が狩猟生活をしていたころに、飢餓を避けるために備わった機能



「十分な睡眠」と「適度な運動」に交えること」ですから、食生活の見直しも大きなポイントになります。

な運動などが肝臓の働きを助けることは想像に難くないでしょう。

また、肝臓の一番の働きは「食べたものをエネルギー

■肝臓をいたわる食べもの

健康な体を保つための化学工場として、休むことなく複雑で活発な活動をしている肝臓の働きを維持するためには、たんぱく質・ミネラル・ビタミンをしっかり摂る必要があります。

●たんぱく質

肝臓をつくり、修復や再生にも必要な良質のたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。たんぱり摂る必要があります。



食品では、特におすすめなのが牡蠣。亜鉛やカルシウムなどのミネラルとビタミン類を豊富に含んでいます。他にも、海藻類や柑橘類、柿、キウイ、イチゴなどもお

■避けたたい食事

油分や脂身などは、肝臓に特に負担がかかるので摂り過ぎないようにしましょう。食品添加物も大きな負担をかけるので避けましょう。



食べ過ぎは肝臓をフル回転で働かせることになるので注意してください。1日3食きちんと食べることも大切です。よく噛んで食べることで消化がよくなり、肝臓の負担が軽減します。

今回の肝臓に関する情報は、あくまでも健康な方向けのものです。推奨食品の中には、鉄分のように肝臓の場合は摂取を避けるよう医師が指導しているものもありますので、肝炎や肝臓が心配な方は医師に相談してください。

肝臓は、心臓のように鼓動を打つわけでもなく、胃のようにストレスで痛むこともない「存在を感じさせない臓器」です。不調の症状が出にくいので、気づかないうちに病気が進行してしまうこともあります。日頃から肝臓にダメージを与えにくい食生活を心がけ、いつまでも元氣な肝臓で健康を維持していきましょう。



●ミネラル・ビタミン

肝臓は代謝や解毒といった化学反応を活発に行っているため、常に大量のミネラルとビタミンを消費しています。不足すると、代謝機能などが低下するだけでなく、肝臓病につながることもあります。ミネラル・ビタミンの中でも、特に肝細胞の再生に欠かせないのが亜鉛です。ところが日本人は慢性的な亜鉛不足なので、食事や健康食品でしつ