

# 肝臓をいたわってあげましょう

今日は栄養の代謝の要である「肝臓」のお話です。

年末年始はどうしても飲み過ぎ、食べ過ぎが気になりますね。

肝臓はアルコールを分解してくれるだけではなく、食べて消化されたものの吸収や代謝に大きく関わっています。栄養の消化や吸収は胃と腸を通して終わりではなく、栄養分は全部肝臓に運ばれていきます。

ですので、「今日も飲みすぎちゃったな」「食べた食べた満腹～♪」なんていっているときは、肝臓は猛烈フル回転で働いています。

そんな状態が続くと、いくら丈夫な肝臓も疲れて作業効率も下がります。飲み過ぎ食べ過ぎによる脂肪肝などは、まさにそんな状態。

それともうひとつ。肝臓の機能には男女差があり、女性の肝臓はアルコールのダメージをより多く受けてしまいます。アルコール依存症にもなりやすいことが分かっています。お酒の好きな女性には残念な話ですが、少々の我慢も必要かも。

それでは頑張っている肝臓に是非とも休息を。

- ① 1日飲んだら2日飲まない。(1滴も飲まないのがポイント)
- ② 代謝を助けるビタミン・ミネラルの豊富な緑黄色野菜・キノコ・海藻などをしっかり摂りましょう。
- ③ たんぱく質をきちんと摂りましょう。イカやタコ・貝類など魚介類に多く含まれるタウリンは肝臓の働きをサポートしてくれます。

④ 適度な運動をして、血流を良くしましょう。

栄養科

