

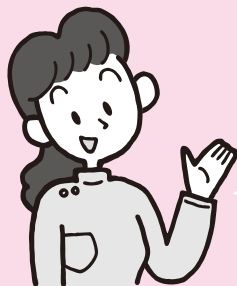
肝臓を大切に



春。お花見や歓送迎会などお酒を飲む機会も増える頃、食べ過ぎや飲みすぎは気になるところですが、そんな時は肝臓も疲れ気味。

今回の内容は、「アルコールと肝臓について」です。

アルコールは吸収されて肝臓に運ばれ、分解、処理されます。



肝臓が、これらの
アルコールを処理するのに
それぞれ
約3時間も
かかるそうです。

アルコールの種類	量
ビール	大びん1本
ウイスキーダブル	1杯
日本酒	1合
焼酎	0.6合

能力にはゆとりのある肝臓ですが、毎日たくさんのお酒を飲めば休む暇もなく疲れてしまいます。また、食べ過ぎや飲みすぎで肝臓への負担が大きく、処理能力を超えてしまうと肝臓内に中性脂肪がたまってしまいます。これが**脂肪肝**。放っておくと**肝炎**や**肝硬変**などにつながるおそれがあります。

肝臓の病気は、自覚症状が現れにくく、健診などでみつかることが多いものです。定期的に健診を受けると共に、なんともないと過信せず、日頃から肝臓をいたわってあげましょう。

肝臓をいたわるアルコールとの付き合い方

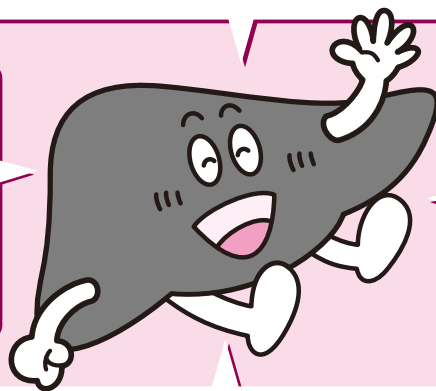
週に1～2日は「^{きゅうかん}休肝日」を

肝臓を休ませてあげるためにもアルコールを飲まない日を決めましょう。

規則正しい食生活を

朝食を抜いたりすると、エネルギー不足になり肝臓の負担が増えます。

きちんと1日3食摂りましょう。



ペースや適量を考えて

一気にたくさんの量を飲むと肝臓での処理が追いつきません。適量を守り、ゆったりしたペースで楽しみましょう。

空腹で飲まない

食べながら飲みましょう。食事やつまみもひと工夫。

良質のたんぱく質と野菜や海草をとりながら・・・

肝細胞の修復にはたんぱく質が必須。大豆製品など植物性たんぱく質がお勧め。

肉は脂肪の少ない部位を選んで。

野菜や海草に多く含まれるビタミンは肝臓がアルコールを代謝するのに不可欠、ミネラルは肝臓の機能を助ける酵素の材料になります。