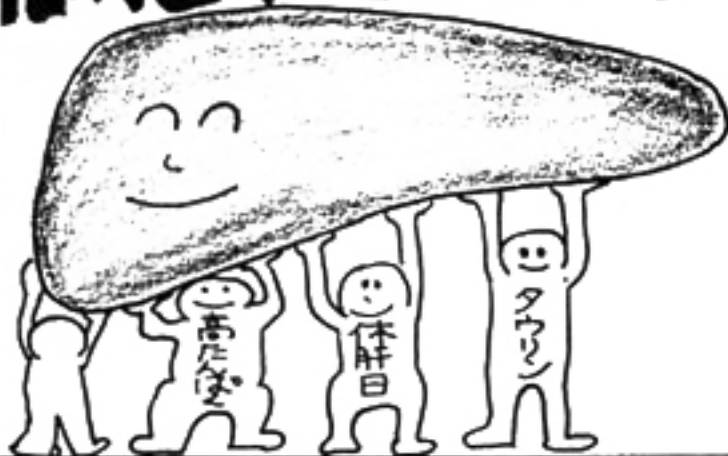


お酒を飲む季節 肝臓をいたわろう!

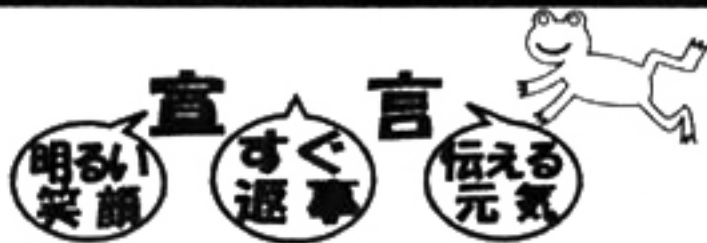
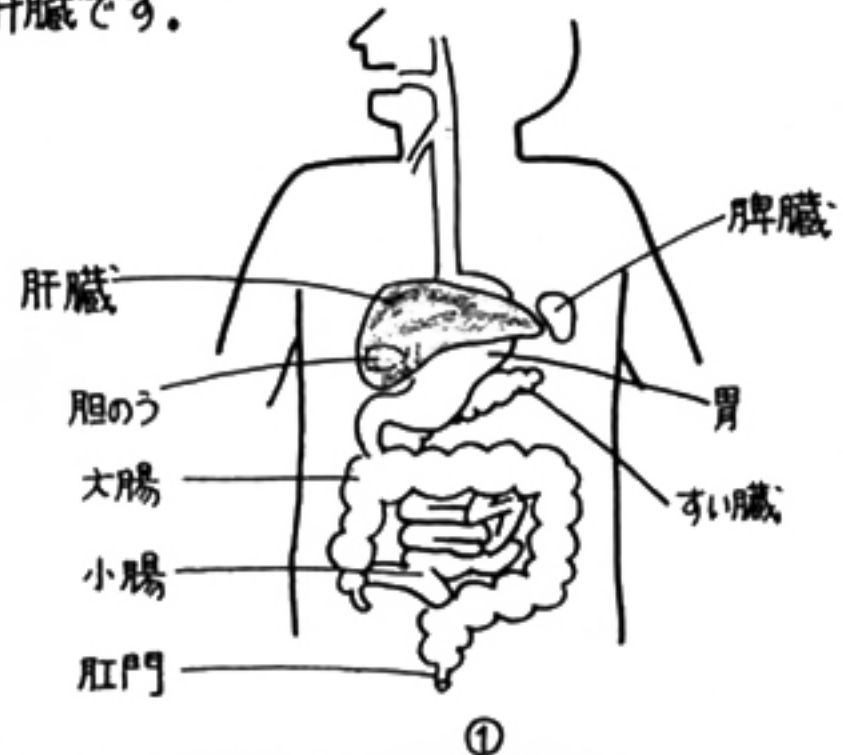


肝臓とその働き

肝臓は、体内での食効利用に大きな役割を果たしています。

口腔からとり入れられた食物は咽頭、食道、胃、小腸、大腸、肛門という消化管を経て排泄され、その間に食物の摂取、消化、吸収、代謝、(とり込んだ素材から必要な物質を合成、分解、有効利用する働き)が行われています。

この消化、吸収に関与する消化腺の一つが肝臓です。



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ **C_{stomach}F_{active}**

《肝臓のおもな働き》

『^{かんじんがらめ}肝心要』という言葉があるように、肝臓は生命維持に不可欠なさまざまな役割を担っています。

1. 代謝

- たんぱく質を作る
- 血液中の糖を調節する
- コレステロールをコントロールする
- 胆汁を作る

2. 栄養分の貯蔵

- ビタミンを貯蔵する

3. 解毒

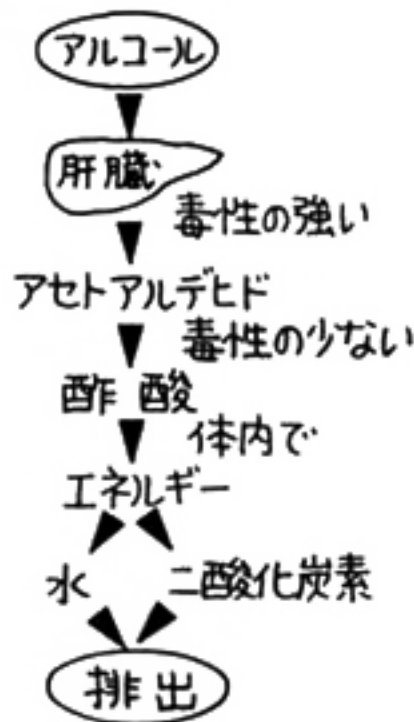
- ホルモンを調節する
- 薬物、化学物質、腸管内細菌による腐敗や発酵で生じた有毒物質を無毒化する



肝臓で行われるアルコールの分解

アルコールを過剰摂取したり、もともと体内にある脱水素酵素が少なかったりすると、アルコール分解が追いつかず毒性の強いアセトアルデヒドが脳や全身にまわり、二日酔いの症状を招いてしまいます。

日本人の平均的なアルコール分解量は、日本酒6合程度で、欧米人に比べると少ないとされています。(24時間で行う分解量)



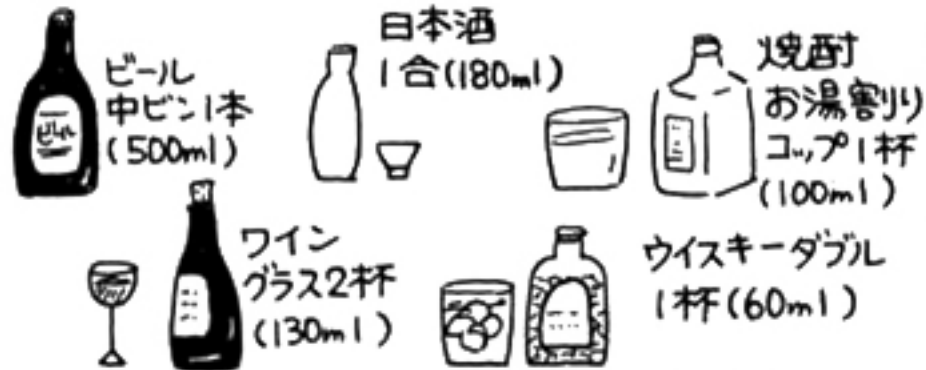
お酒の上手な飲み方

1. おつまみは、高たんぱくでビタミンを含む物を選ぶ。



♪塩分を多く含む漬物、塩辛、たらこなどは避けたほうがよいでしょう。

2. 肝臓に負担をかけない酒量の目安 (アルコールの1日の適正量)



3. 週に1~2日は、まったくお酒を飲まない「休肝日」を設け、肝臓を休める。

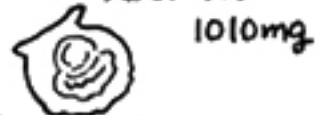
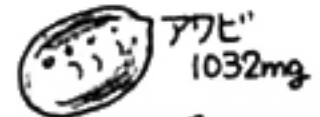
④

肝臓機能を高めるタウリン

タウリンは、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種で、体内での合成量は少なく、不足すると肝臓の機能が低下しやすくなると考えられています。

《タウリンの働き》

- ①. 肝臓の機能を高める。
- ②. 血圧を下げる。
- ③. コレステロール値を下げる。
- ④. 心臓の機能を高める。
- ⑤. 血糖値を下げる。
- ⑥. 気道収縮を予防する。
- ⑦. 網膜機能を維持する。
- ⑧. 全身の生体機能を高める。



* タウリンを多く含む食品 *



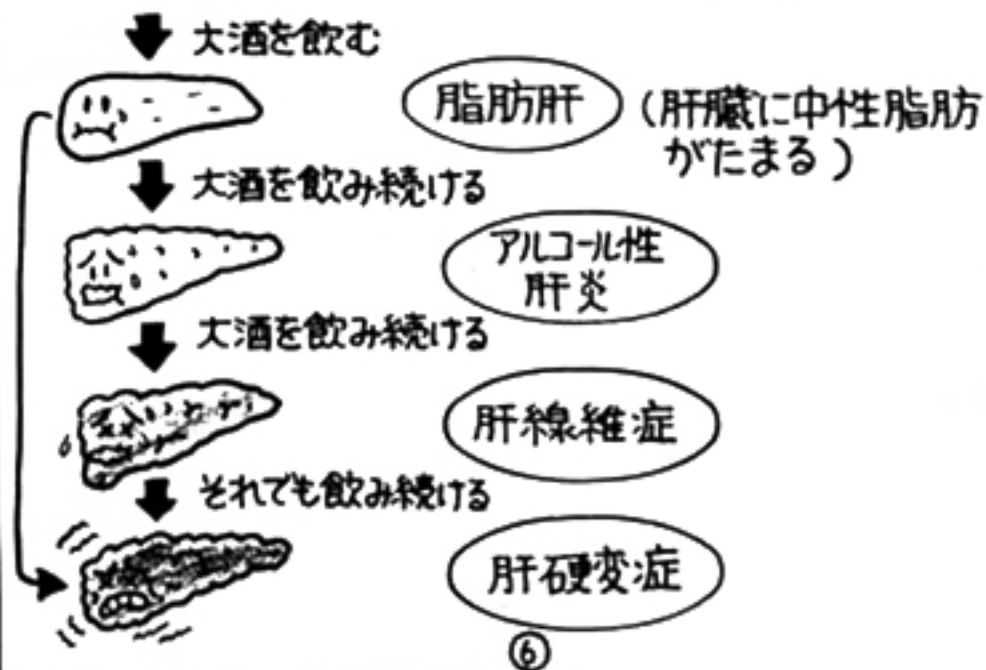
アルコール性肝障害

長期にわたる過剰な飲酒は、全身の臓器にさまざまな障害をひきおこしますが、なかでも肝障害は最も起こりやすく常日頃から気をつけましょう。

《原因》…アルコール摂取

《対策》…『禁酒』。常習飲酒家は、食事の量が不足し、バランスも悪いひとが多く、医師や栄養士から適切な食事指導を受けましょう。

＝ アルコール性肝障害の進行度 ＝



お酒と肝臓

Q. 肝臓は一度悪くなったらもう健康な状態には戻らない？

A. 肝臓は悪くなっても休ませてあげればそれなりに元気になる臓器です。

もし、なにか異常が見つかったら禁酒したり食事に気をつけるなどして回復を待つことです。

Q. お酒を飲むなら毎日量を制限して少しずつ飲むより、週に1日休肝日を設定の方がいい？

A. 休肝日を設定したとしても、その他の日にたくさんアルコールを飲んでいれば意味がありません。

肝臓に悪影響を与えるのはお酒の量です。

Q. たんぱく質を摂ると、肝臓が再生されるので積極的に摂ったほうがいい？

A. たんぱく質は、肝臓を再生します。良質なたんぱく質を食べるものから摂取することを心がけましょう。

