

肝臓をいたわりましょう！！

年の始めはお正月や新年会など何かとお酒を飲む機会が多くなる時期です。お酒は「百薬の長」とはいても、肝臓に負担をかけないよう飲み過ぎには注意しましょう。

★肝臓はどういう臓器？

肝臓は内臓の中で最も大きな臓器で、大人では1.2~1.5kgもあり、休むことなく働いています。

肝臓の働きでは特に大切なのが次の2つです。

(1) 栄養素の代謝

肝臓は、私たちが食べ物から摂取した栄養素を体の中で利用しやすいように作りかえ、貯蔵し、必要な時に全身へ送り出すという働きをしています。

(2) 有害物質の処理

血液によって運ばれてきたさまざまな物質を処理しています。特にお酒などの有害物質は、直ちに解毒され、無害な物につくりかえられます。

肝臓をいたわるお酒の飲み方

(1) 適量を守りましょう。

肝臓は、お酒を飲んだら飲んだ分だけ分解するまで働き続けます。そのため、量が多ければそれだけ肝臓に負担がかかります。お酒の量は1日1合にしましょう。



(2) 食べながら、飲みましょう。

空腹でお酒を飲むと急激に血中濃度が上昇し、肝臓を無理やり働かせる事になります。お酒を飲む時は肝臓の働きを助けてくれる良質のたんぱく質（大豆製品、赤身の肉・魚など）、根菜類、きのこ、海藻を食べながら飲むようにしましょう。

(3) マイペースで楽しく飲みましょう。

早いペースでお酒を飲む事も肝臓に負担をかける事になります。特に一気飲みは、急性アルコール中毒にもなりかねません。他の人に一気飲みを強要するのもやめましょう。



(4) 週に2日は休肝日をつくりましょう。

肝臓にも休日が必要です。毎日欠かさず飲む人と休肝日のある人では、たとえ同じ量のお酒を飲んでいても休肝日のある人のほうが肝臓に障害が起こりにくいことがわかっています。