

肝機能を高めよう！

人体最大の臓器とも言われ、約2,500億個もの肝細胞がぎっしり詰まっており、栄養の貯蔵・分解・合成の他、アルコールや薬の分解・解毒など、肝臓が行う化学処理は、わかっているだけで500種類にもおよびます。

ただし、肝臓は少しのことでは症状がでないため、気付いたときには重症の慢性肝炎や命にかかわる肝硬変・肝臓がんの一手前だったというケースも珍しくありません。年に1回は、健康診断などで肝機能のチェックをしておきましょう。

肝臓は、やさしくいたわれれば元気に長持ちする臓器です。下のような生活の工夫を参考に肝機能をアップさせましょう。



肝機能を高める生活の工夫

～生活習慣を改善して脂肪肝を予防！～

バランスのよい食事で 脂肪を減らす！

野菜や魚介類などが豊富な和食を腹八分目にとるなど工夫してみましょう。



生活のリズムが すべてのはじまり！

最近、若い人を中心に朝食を抜く人が増えています。そうすると、自然と1度の食事が量が増えるため肝臓に負担がかかり、脂肪がたまりやすくなります。



薬は正しく使おう！

薬のほとんどは肝臓で分解され全身に送られます。医師の処方を守らずに勝手に飲む量を変えると、肝臓に負担がかかり、副作用を招くことがあります。また、最近人気のサプリメントも、乱用すると肝臓には大きな負担になります。



～肝臓にやさしいお酒の飲み方～

食べながら飲もう！

食べながら飲むと、飲酒量が減って臓器への負担も軽くなり、血液中の急激なアルコール濃度の上昇も防げます。

おすすめのおつまみ

魚や肉（低脂肪）、豆腐や納豆、チーズなどの良質たんぱく質や野菜や海藻など、ビタミン、ミネラルが豊富な食品が肝機能を高めます。鍋物や煮物などは特におすすめです。

お酒の適量はこれくらい

1日の飲酒の適量は、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、焼酎（25度）ならコップ1杯（約100ml）、ワインならグラス2杯弱です。

週2日は連続して休肝日を！

肝臓は回復力の強い臓器です。週に2日、できれば連続してアルコール分解作業から開放してあげると、元気を回復します。ぜひ習慣にしましょう！

日本人は お酒に 弱い!?

体内に入ったアルコールは、血管を通過して肝臓に運ばれ分解されます。その過程でつくられるのが悪酔いや二日酔いなどの原因となる、アセトアルデヒドという毒性物質。このアセトアルデヒドを分解するのが、アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）で、お酒に強いが弱いかは、このALDHの働きの強弱で決まります。

日本人の場合、ALDHの働きが弱い人が約40%、ほとんど働かない人が4%ほどいると言われていています。つまり、日本人の約44%、半数近くがお酒に弱いのです。

記事提供：茨城県国民健康保険団体連合会（編集：株式会社社会保険出版社）