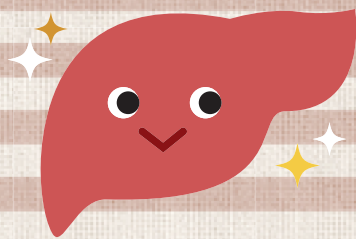


* ご自由にお持ち帰りください *

肝臓について



肝臓は、病気にかかっても症状が出にくいことから「沈黙の臓器」と言われています。今月は、肝臓の主な3つの働きと、肝臓病のひとつである「脂肪肝」についてお伝えします。

*肝臓の働きについて

① 代謝

肝臓は、糖・たんぱく質・脂肪など、吸収された栄養素を体内で利用できる形に変えて貯蔵し、必要に応じてこれらを分解してエネルギーを作り出しています。

糖代謝の例)

炭水化物→ブドウ糖に分解
→肝臓内でグリコーゲンに変えられて貯蔵
→必要に応じて再びグリコーゲンからブドウ糖が作られ血液中に放出される
(ブドウ糖は各組織にエネルギーとして供給)

② 解毒作用

食べ物や飲み物の中には、栄養となるもの以外に、有害なものが含まれていることがあります。肝臓にはこの有害な物質を分解し、体に影響を及ぼさないように無毒化する働きがあります。

例) アルコールが酵素によってアセトアルデヒド(二日酔いの原因となる物質)に分解。さらに酵素によって分解され、酢酸や炭酸ガスや水に分解され、排泄されます。

③ 胆汁の生成・分泌

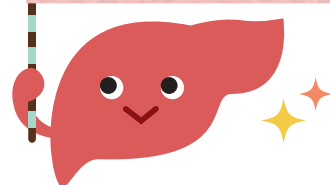
肝臓では、胆汁が作られます。胆汁には脂肪の消化吸収に重要な役割を果たす胆汁酸が含まれています。肝臓で生成された胆汁は、胆のうに貯蔵され、濃縮されることで、飲食の刺激により十二指腸へ排泄されます。

*脂肪肝について

肝臓の働き(①代謝)に関係した肝臓病のひとつに「脂肪肝」があります。肝臓では脂肪酸から中性脂肪を作り、肝細胞の中に貯めて、エネルギーとして必要とされる分を放出しています。しかし、使うエネルギーよりも作られた中性脂肪が多いと、肝細胞にどんどんたまってしまいます。このように中性脂肪が蓄積し、全肝細胞の30%以上が脂肪化している状態を「脂肪肝」と言います。診断は血液検査、画像審査、肝生検によって行われます。

脂肪肝は、肝炎→肝硬変→肝がんへと進行することがあります。初めにお話しした通り、肝臓は沈黙の臓器とも言われ、自覚症状に乏しいことから、予防や改善には普段の食事(低カロリー・低脂肪食を摂ること)や運動による生活習慣の改善を心がけることや、定期的な検診を受けることをおすすめします。

健康的な食事と運動をお願いします



お酒は賢く飲みましょう

アルコール飲料は、昔から祭りや会食など、多くの場面で飲まれており、生活や文化の一部として親しまれています。「酒は百薬の長」と言われていますが、飲みすぎると疲労感や倦怠感が出たり、病気につながることもありますので、「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。

厚生労働省は、「通常のアアルコール代謝能力を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と定義しています。

	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	酎ハイ	ウイスキー ブランデー
純アルコール 20gって どのくらい?	500ml缶 1本	1合 (180ml)	1杯半 (180ml)	1/3合 (60ml)	350ml缶 1本	ダブル (60ml)
適量						
アルコール度数	5%	15%	12%	35%	7%	43%
純アルコール量	20g	22g	18g	16.6g	20g	20g

生活習慣病予防の12個の飲酒ルール

(厚生労働省 e-ヘルスネットより引用)

- ① 1日平均純アルコール20g以下にしましょう。
- ② 女性や高齢者は少なめにしましょう。
- ③ 赤型体質(※)の人も少なめにしましょう。
- ④ たまに飲んでも大酒しないようにしましょう。
- ⑤ 食事と一緒にゆっくり飲みましょう。
- ⑥ 寝酒は極力控えましょう。
- ⑦ 週に2回は休肝日を作りましょう。
- ⑧ 薬の治療中
- ⑨ 入浴・運動・仕事前
- ⑩ 妊娠・授乳中
- ⑪ 依存症の方は生涯断酒をしましょう。
- ⑫ 定期的に検診を受けましょう。

は、禁酒
しましょう。

※赤型体質とは…少量の飲酒で顔面が紅潮するなど、アルコール代謝能力の低い人のことを言います。

おつまみにおすすめ

チーズの代わりに
ヨーグルトを使用することで
カロリーを抑えることが
できます!

【材料・2人分】

- ・ヨーグルト(無糖) 160g
- ・トマト 1/2個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・粉末バジル 適量



ヘルシーカプレーゼ

(1人分) 76kcal

【作り方】

1. ヨーグルトはコーヒーフィルターやキッチンペーパーを使って水気を切ります(冷蔵庫で1~2日)。
2. 1が固まったら、1cm幅にスライスします。
3. トマトも1cm幅にスライスします。
4. お皿に2と3を交互に盛り付け、オリーブオイル、塩、こしょう、バジルの粉末をかけてできあがり。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。