

第7回 肝臓をいたわる食生活

みなさま、こんにちは！最近疲れていませんか？なかなか取れない疲れは、肝臓からのSOSかもしれません。健康診断で指摘される数値で多いものに肝機能数値があります。肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、肥満やウイルスなどさまざまです。肝臓は生命の維持に関わる役割を担っています。異常が見つかる前に、生活習慣を見直して改善していきましょう！

そこで今回は、肝臓への負担を減らす食生活をご紹介します。肝臓の調子が気になる方は、ぜひ参考にしてみてください！



主な肝機能に関する検査の数値

健診項目	参考基準値 😊	要注意 😞	異常 😡	数値が高い時は...
GOT (AST)	30U/L 以下	31~50U/L	51U/L 以上	脂肪肝、肝炎、肝硬変などで、肝臓の細胞がたくさん壊れて細胞内の酵素が血液中に流れ出ている状態。
GPT (ALT)	30U/L 以下	31~50U/L	51U/L 以上	肝臓内に中性脂肪が過剰な状態。脂肪肝では、まずこの数値が高くなる。肝炎やその他の肝障害でも上昇する。
γ-GTP (γ-GT)	50U/L 以下	51~100U/L	101U/L 以上	一般的にアルコールのとりすぎなどで肝臓の負担が過剰になり傷んでいる状態。肝硬変、急性・慢性肝炎、薬物性肝障害の可能性もあり。

?? 😞 どうすれば肝臓の働きを改善できる? 😡 ??

食べすぎ・飲みすぎをやめて肝臓を休めることです。肝臓には重要な役割がたくさんあり、アルコール代謝(分解・解毒)が最優先されると、ほかの仕事が滞ります。脂質や糖質の代謝も追いつかなくなり、脂肪肝を進めてしまいます。アルコールや高カロリー食品を控えることで肝臓のオーバーワークが減り、本来の機能を取り戻せるのです。内臓脂肪が減ると、肝細胞は回復します。「あともう少し食べたい」というところでやめて、腹8分目を心がけましょう。

脂肪肝リスクを高める食べ物

「あれ、太ってきた?」「最近、揚げ物ばかり食べているな」と思う方は、放っておくと脂肪肝リスクがどんどん高まるので、悪化してしまう前に予防と改善に努めてみましょう。

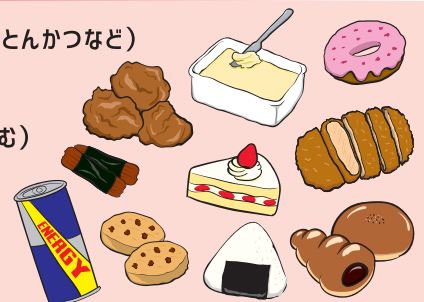
脂肪肝予備軍...かな?

...と、思ったら

**控えた方が
良い
食べ物**



- ・揚げ物(唐揚げ、ドーナツ、コロッケ、天ぷら、とんかつなど)
- ・バター、マヨネーズ類
- ・甘い清涼飲料水(エナジードリンクなども含む)
- ・米菓(煎餅、おかき、スナック菓子など)
- ・洋菓子(クッキーなどの焼き菓子、ケーキ類)
- ・菓子パン類
- ・ご飯(食べすぎなければOK※男性は1食270g、女性は1食170g程度)

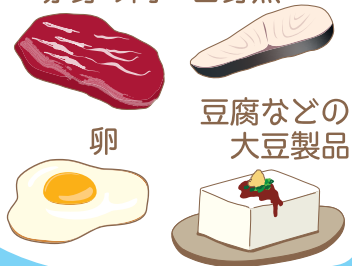


元気な肝臓をつくる栄養素とは？

良質なたんぱく質

肝臓の代謝や解毒などの働きをこなす物質は、たんぱく質でできています。また、傷ついた肝臓の修復もたんぱく質で行われるので、良質なたんぱく質の摂取が必要不可欠です。

脂肪の少ない赤身の肉・白身魚



豆腐などの大豆製品

タウリン

タウリンには、肝細胞の膜を丈夫にし、肝臓の解毒能力を強化する働きがあります。また血液中の中性脂肪を減らす働きもあり、脂肪肝の予防や改善にも有効です。



しじみ



タコ



イカ

...などの魚介類

セサミン

ごまに含まれるセサミンという成分は強い抗酸化作用を持ち、肝臓の機能を高めたり、保護する働きがあると報告されています。



ごま

ビタミン類

ビタミンも傷ついた肝臓を修復するために必要です。なかでも活性酸素の害から体を守る働きのあるビタミンA・C・Eは積極的に摂り入れるようにしましょう。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ビタミンB群

大豆もやし

良質なタンパク質

大豆もやしには、肝機能を正常化させる働きを持つビタミンB群や良質のたんぱく質が多く含まれおり肝臓にうれしい野菜です。



サラダ全般

ハーフマヨネーズや、ノンオイルドレッシング、オリーブオイル×塩などでいただきます。ビタミンB群や良質のたんぱく質が多く含まれた豚しゃぶのサラダを選ぶのもおすすめです。



お弁当

ミックスフライ弁当や唐揚げ弁当は避け、揚げ物が少ない和食中心のさばなど白身魚が入ったものをお弁当に選んでみてください。



24
コンビーフ！
脂肪肝の予防・改善になる



麺類

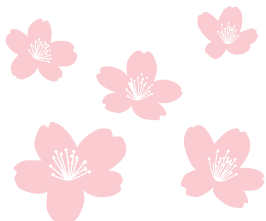


カップ麺は避け、あさりなど魚介が入ったパスタに。スープは少し残したり、必ずサラダや野菜のお惣菜と一緒に食べるなど、脂肪分や糖質が肝臓に残りにくい工夫をしてみましょう。

汁物



血液中の中性脂肪を減らす働きもあるタウリンを多く含むしじみのみそ汁がおすすめです。※食塩の過剰摂取を防ぐため、汁物類は1日1杯までにしましょう。



「肝心かなめ」の肝は、肝臓の肝を指します。それだけ肝臓は体の中で重要な働きをこなす臓器です。肝臓は「沈黙の臓器」と称され、なかなか症状が表に出てこないため、知らず知らずに負担をかけてしまっていることも…

目に見えないところだけに、生活習慣、食生活などに気を配り、肝臓をいたわり働きをサポートしていきましょう。