

# 肝臓を守るための心がけ



## 中医学からみる肝臓

肝臓は人体を病気や老化から守る重要なタンパク質を作り出し、血流で全身に送り出している臓器です。中医学においては「人体に住まうDr」のような扱いをされている臓器でもあります。今回はその肝臓を守る為に食事や運動に置いて心掛ける事をいくつか紹介致します

## 脂肪肝の原因は“果糖”？

### 肝臓に負担をかける“意外な糖”とは？

肝臓を傷付ける病気の代表例が「脂肪肝」になりますが、実は糖の中でも特に肝臓に大きな負担を掛けやすい「糖」が存在します。「砂糖」でしょうか？「ブドウ糖」でしょうか？・・・実は「果糖」なんです。

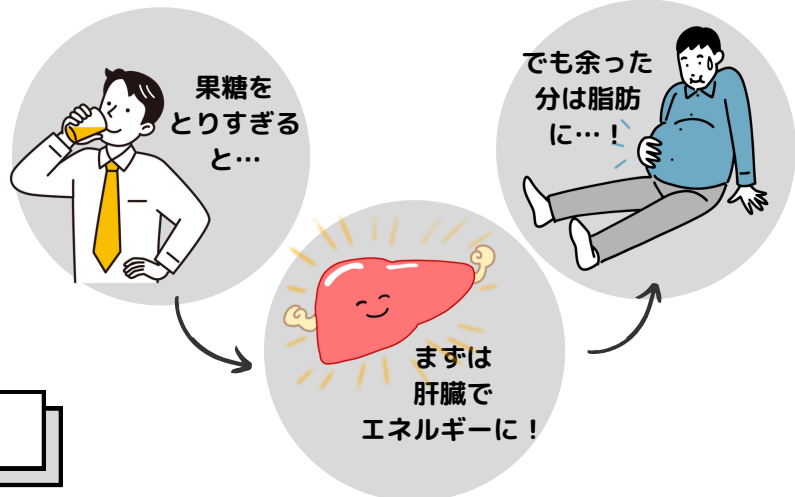
### 果糖が脂肪肝の原因になる理由

摂取した「果糖」のほとんどは肝臓でしか利用されず、余剰な「果糖」はすぐ脂肪に変わるため、脂肪肝の大きな原因となります。お酒を飲まないのに脂肪肝になる人の多くが、ジュースやエナジードリンクに含まれる「果糖ブドウ糖液糖」の取りすぎが関係していると言われています。

×人工的な果糖



果糖ブドウ糖  
溶液に注意



## アルコールとの付き合い方

基本的には「飲まない」がベストです。ただし完全禁酒は中々難しいので、摂取量や回数の目安を記載します。

check  
01

1日のアルコール摂取量はグラム換算で20g以内に！

アルコール20gは5%なら500mLのロング缶1本分、7%なら350mL缶1本分の量です。これが、厚生労働省が言う所の「節度ある適度な飲酒量」と呼ばれる量となります

check  
02

週の飲む回数は3~4回程度に！

肝臓はお酒を飲まない時間帯に細胞の自己修復を行います。飲まない日を設けるだけで肝臓は自己修復時間が与えられる為、アルコールによる細胞ダメージを回復させる事が出来ます。



ビール(5%)

ロング缶1本(500ml)



日本酒

1合(180ml)



ワイン

グラス2杯弱(200ml)



飲まない日が  
肝臓の“修理日”  
になるのにゃ！

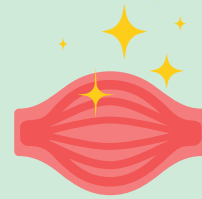
## マイオカインをご存じですか？

マイオカインとは運動により筋肉から分泌される物質のことです。運動刺激により様々な物質が筋肉から全身へ（もちろん肝臓にも）分泌されますが、このマイオカインの中には肝臓の炎症を鎮めたり、肝臓の脂肪を減らしたりする効果を持つものが含まれています

体を動かすと…



筋肉から“元気成分”マイオカインが！



肝臓の炎症をやわらげ脂肪もケア



Q 特にマイオカインを分泌させる運動は？

A スクワットがおすすめです！



スクワットって、実はすごいんです！

理由としては、スクワットで刺激される大腿部は特に筋肉量が多く運動刺激により多くのマイオカインが分泌されるからです。

最近では医師の中でも肝臓病を持っている方に治療の一環としてスクワットを勧めるケースもあると聞きます。

まずは、できる範囲でゆっくりと

肝臓病の方や普段お酒を飲まれる方は、体に無理をさせない程度に毎日の運動習慣としてスクワットを取り入れてみるのも良いですね。

（ひざに痛みがある場合や、なんらかの疾患を持つ場合は医師に相談の上で行ってください）



## 担当者コラム

「富裕層の間では完全禁酒する人が増えている！？」

実はアルコールには体内のNAD+というエネルギーを生み出す為に必要不可欠な物質を大量に消費させる性質があります。5ALAのページでも触れましたが、体内エネルギーの低下が老化や病気の直接の原因になる為、現代の富裕層は5ALAを摂取しつつ「NMN（体内でNAD+に変化する物質）」を同時に摂取して、更に完全禁酒する事で老化を遅らせる事に必死になっており、なかでも禁酒は「コストゼロでNAD+を守る最高の戦略」として位置づけられております。禁酒は肝臓を守るにとどまらず、健康やアンチエイジングにもつながるという事ですね。