

9月は

「健康増進普及月間」& 「がん征圧月間」です!!

沈黙の臓器「肝臓」



食べすぎたり飲みすぎたりが続くと、脂肪肝になります!そのままにしておくと肝炎や肝硬変、ついには肝がんまで引き起こす可能性もあります!

沈黙の臓器と呼ばれている肝臓は、病気になってもかなり進行するまで自覚症状がありません。がんばりすぎてしまう働き者の肝臓をいたわる生活をみなさんも今日からはじめましょう!

そもそも肝臓は、食事で摂った栄養から中性脂肪をつくる働きをしています。その中性脂肪を人間が生きるうえで不可欠なエネルギーとして肝細胞の中に蓄えています。使われるエネルギーに対してつくった中性脂肪が多いと脂肪肝になります。

☆ミニメモ☆

脂っこいものは嫌いなのにどうして脂肪肝になるの?と思いがちですが、糖分やアルコールも肝臓で脂肪に変わるので!何にしても適度の量が大切ということですね。

肝臓の働き



肝臓をいたわる 食生活



まずは**食べすぎない、飲みすぎない**こと!それだけでも肝臓は休養できます。それ以外にもできそうなら以下のことに気をつけましょう。

①良質なたんぱく質とごはんの糖質をとりましょう。

☆魚や脂肪の少ない部位の肉(ささみ、むね、ヒレ、カタ)
⇒肝機能の回復につながります。

②ビタミン欠乏を解消しましょう。

☆ビタミンA:緑黄色野菜など、ビタミンC:果物など、ビタミンB群:豚肉など、ビタミンE:大豆など
⇒肝機能が低下すると、ビタミンを欠乏しやすくなります。積極的にとりましょう。

③肝臓を守る栄養素「タウリン」をとりましょう。

☆カキ、ミル貝、ほたて、はまぐり など
⇒肝臓を正常な状態へと戻すサポートをします。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871