

肝臓ってどんなところ？

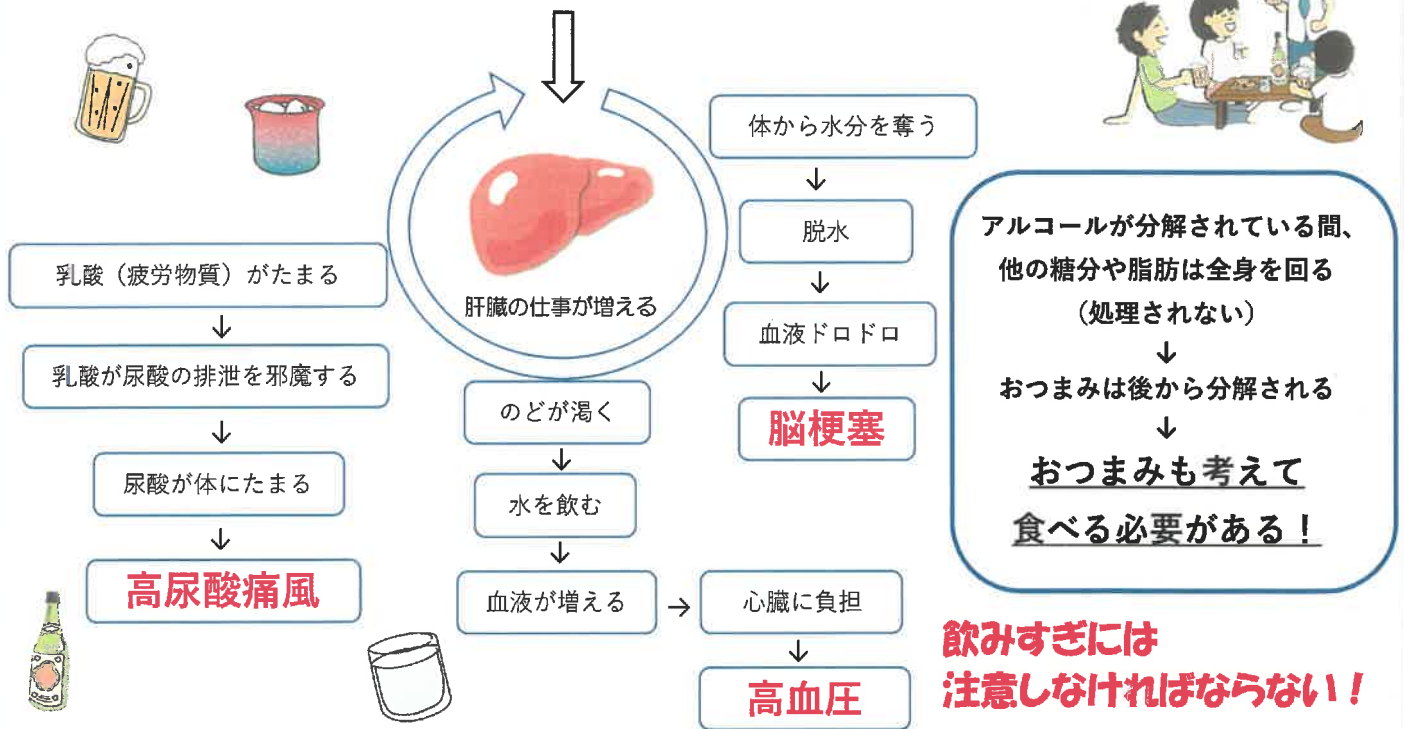
肝臓は、食べ物から得た栄養分を貯蔵したり、アルコールや薬剤、不要な老廃物を分解・解毒したり、胆汁という物質を分泌し、脂質の消化を助けるなど、重要な働きを担っています。

アルコールを大量に飲み続けると、肝臓での中性脂肪の合成が高まり、その結果肝臓に中性脂肪が蓄積した状態の脂肪肝となります。さらに、飲酒を長期間続けると、肝臓に繊維が形成されて肝繊維症や肝硬変となったり、肝細胞が急激に破壊されてアルコール性肝炎になる可能性が高くなります。

お酒を飲みすぎるとどうなる？

アルコール

肝臓は1時間にアルコール7gの処理しかできません。



**飲みすぎには
注意しなければならない！**

アルコールが分解されるまで

アルコールを飲んだ日、翌日は
しっかりと水分を摂りましょう。



アルコールの基準値は1日20gです。あなたの飲んでいる量は？

自分が1日に飲む量 (cc)

100cc中のアルコール度数 (%)

純アルコールへ換算
するためにかけます。

×

=

×

0.8

=

例：ビール 500cc × 0.05 = 25 → 25 × 0.8 = 20g

《おつまみ選びの減ル脂～ポイント》

肝臓を守るたんぱく質

たんぱく質は、肝臓の働きを助け、アルコールから胃の壁を守る働きがあります。しかし、とりすぎると腎臓を傷めてしまうので注意しましょう。

(冷奴や湯豆腐)

肝臓の働きをサポートする タウリン

イカやタコ、あさりなどに多く、
血圧を下げる効果もあります。
(シーフードサラダや酢だこ)

二日酔いを予防するビタミンC

ビタミンCは、茹でると少なくなるので、生で食べるか、汁ごと食べる料理がおすすめ。ブロッコリー、ゴーヤー、キャベツ、トマトに多いです。

(肉じゃが、トマトスライス)



糖質をエネルギーに変える ビタミンB群

ビタミンB群は豚肉やうなぎに豊富に含まれていますが、カロリーの低い、きのこや海藻、芋料理がおすすめです。

(しめじやえのきの酒蒸し、オクラの和え物)



《ヘルシーレシピ ～ サバ缶で簡単おつまみ ～》

DHA・EPA豊富なサバ缶で生活習慣病を予防しよう！

DHA

ドコサヘキサエン酸の略。中性脂肪値を低下させる働きがあります。

EPA

エイコサペンタエン酸の略。血液をサラサラにする、LDLコレステロールを増やさないなどの働きがあります。



まぜるだけでサッと作れるおつまみレシピ

サバ缶キムチ

＜材料＞(2人分)

さば水煮(缶) 1缶(190g)
白菜キムチ 50g
プレーンヨーグルト 大さじ3
ブロッコリースプラウト 適量

210Kcal



＜作り方＞

1. キムチとプレーンヨーグルトは合わせておく。
2. さば水煮は缶汁を切り、1とざっくり和える。
3. 器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを添える。

便秘解消・肌荒れ予防

+αの食材効果

ヨーグルトとキムチのダブル発酵食品摂取で腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を改善。便秘解消や肌荒れを予防してくれます。

盛り付けるだけ！栄養満点即席おつまみ

さばポン

＜材料＞(2人分)

さば水煮(缶) 1缶(190g)
大根(すりおろす) 100g
青じそ 2枚
A [ポン酢しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1

213Kcal



＜作り方＞

1. さば水煮をすべてボウルに取り出す。
2. 器に青じそをしいて、さば水煮を盛り付け、大根おろしをのせ、合わせておいたAをかける。

消化促進

+αの食材効果

脂質を多く含むさばとの食べ合わせには大根がおすすめ。大根に含まれる消化酵素のアミラーゼは、胃の中の脂質やそのほかの栄養素の消化促進に有効です。