



「肝臓の働きについて」



たいしゃ 代謝

小腸で吸収された栄養素を、肝臓で分解、合成します。
このような化学変化を代謝といいます。

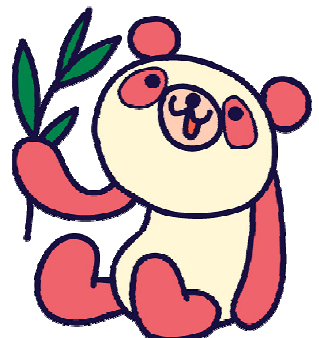
げどく 解毒

肝臓には、体に有害な物質を無毒化する働きがあります。
アルコールや薬物、たんぱく質が分解されるときにできるアンモニアなどを分解して処理します。

たんじゅう

胆汁の合成

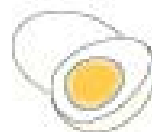
食べ物の消化吸収を助ける胆汁を作り出します。



バランスのとれた食事を こころがけましょう

1. 良質なたんぱく質で肝臓を再生

弱った肝臓を修復するのに一番重要なたんぱく質。
肝臓に負担の少ない、低脂肪のたんぱく源がおすすめです。



2. 高ビタミン、ミネラルで肝臓を元気に

ビタミンの貯蔵庫、肝臓がダメージを受けるとビタミン不足におちいります。ビタミン・ミネラルは肝臓の修復のために働く栄養素の代謝を支えるため、十分な摂取が必要です。



3. 食物繊維で血液の健康を保つ

便秘になると、発生したガスも血中から肝臓に運ばれ、肝臓の解毒機能を酷使させ、負担をかけてしまいます。便秘防止に食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう。

