

脂肪肝を防ぐコツ

渋谷コアクリニック院長

2007年9月 日本肝臓学会発表論文

脂肪肝が、ここ10年で急増していることが判った。

男性：1995年	：	22%	女性：1995年	：	13%
2005年	：	38%	2005年	：	21%

現在30歳以上の3人に1人が脂肪肝の疑いあり。

脂肪肝になると

肝炎、肝硬変、肝臓癌、メタボリック症候群、生活習慣病など、死に至る病気の原因となる。しかも、アルコールを飲まない人も要注意。

健康な肝臓の機能：

消火液（胆汁）の生産 栄養の貯蔵 毒素や細菌を解毒

脂肪肝になると > 肝機能の低下 > これによって
免疫力低下、消化力低下、肌荒れ、血液ドロドロ、だるさ、疲れ、等が起きる。

現代社会は、食生活の欧米化、運動不足、ストレス によって > 肝機能の低下

これからの季節は、

肝臓は、脂肪を溜め込んで脂肪肝になりやすい。

ただし、元気な肝臓にする絶好の時期でもある。今が肝臓にとっての分かれ道！

脂肪肝を防ぎ、肝臓を2週間で元気にする食事と生活のコツ

何故2週間か？

新陳代謝は60日とかいわれるが、動物実験で肝臓を半分にしてそれに栄養を与えて様子を見ると、2週間で再生されるという実験結果がある。従って2週間でサイクルが相当変わる。

最新情報：2007年日本栄養食糧学会発表

ビタミンB6は、肝臓で脂肪を燃焼させ、脂肪肝を抑制させる効果があることが判った。
(広島大学大学院)

ビタミンB6を多く含む魚介類

カツオ、マグロ、サバ、サンマ、ブリ、鮭

ビタミンの中で、ビタミンB6は調査の結果日本人は摂取量が一番少ない。

ビタミンB6の1日の摂取所要量： 男性：1.4mg、女性：1.2mg

食事のコツ

1 魚介類は、柑橘類のしぼり汁をかけて毎日食べる。

柑橘類・・・レモン、かぼす、ゆず、すだち等

レモンにはクエン酸が含まれており、クエン酸は、栄養素を身体に供給しやすい形に変えてくれる。

ということは、脂肪を減らしてくれることになる。

2 肝臓のエネルギー源、酸素を送ることが大切

肝臓で血液を浄化することは大事なことであり、そのためには血液がたくさん要る。

腎臓は、老廃物をろ過して体外に排泄するが、肝臓は毒素を解毒し、分解をする。

肝臓の働きに必要なエネルギー源・酸素を肝臓に送るには、酸素をしっかり運ぶ血液にする食べ物を摂る必要がある。

1日に肝臓を通る血液量は約2200ℓ、これはドラム缶約11本分の量である。

1分間1.5ℓの血液が肝臓を通る。その際、身体に取り込まれた酸素の50%は、肝臓で消費される。従って肝臓に行く血液は良くしなければならない。

肝臓のエネルギー源・酸素を送る食事のコツ。

色の濃い葉物野菜を摂る。毎食時、80gの葉物野菜を良く噛んで食べることが大切。

葉物野菜：ハウレン草、大根の葉、小松菜、春菊、ニンジンの葉、など

葉物野菜には“クロロフィル”が含まれているが、これがヘモグロビンに取り込まれると酸素をたくさん運べる血液となる。クロロフィルは固い細胞に包まれているので、よく噛むことが大事。細胞膜は加熱しないと破壊されない。

肝臓のエネルギー源・酸素を送るには、

食事の後、10分間横になると効果的。肝臓に血液が行きやすくなる。

3 活性酸素を防ぎ細胞を長生きさせる

酸素がたくさんあることは良いことであるが、裏腹に活性酸素でダメージを受ける。

そのため、抗酸化性物質が必要となる。

注目情報：お茶に含まれるカテキンは、肝細胞の寿命を延ばすことがわかった。

(大阪大学)

お茶の中でも粉茶がオススメ 1日7~8杯飲むと良い。

粉茶に含まれる亜鉛も摂ることができ、肝細胞を長生きさせることができる。

(注) これはラットの実験であるが、ヒトにも言えるであろう。

4 健康な細胞を作る成長ホルモンを分泌させる

脳下垂体から成長ホルモンが出るが、特に肝臓では再生の働きをする。

成長ホルモンを出すには、脚の筋肉を動かすと良い。

大きな筋肉を動かして脳下垂体を刺激することで成長ホルモンをたくさん出す。

たくさん出れば肝臓にもたくさん流れる。新しい肝細胞がたくさんできる。

肝臓に健康な細胞をつくる楽ちんスクワット

ヒザを軽く曲げる程度のスクワットを行う。1日30回、就寝前に行うと効果的。