

## 肝臓を元気にする

肝臓が元気な人は \* 身体が軽い \* 肌が若々しい \* 頭の回転が良い  
\* 夏バテしない \* 毎日が清々しい  
\*

人間ドックで見つかった異常 (2003年 311万人のデータを集計)  
肝機能が一番多く 26%、次いで高コレステロール、肥満の順

肝臓は沈黙の臓器で、症状が出るともう遅いといわれる。

春(肝機能異常 18%)と秋(肝機能異常 33%)の検診では、秋の方が異常が多い。肝機能の衰えは既に 30代から始まっている！

肝臓は、摂取した栄養を体内で利用できる形にして血液を通して全身に送り込む化学工場である。更に、解毒作用や酵素を作ったりもする。

### 1 誰でも簡単に出来る肝臓を元気にするコツ

肝臓の細胞を元気にする栄養を摂ること。

注目情報 1：お茶に含まれるカテキンは、肝臓細胞の寿命を延ばすことが判った。  
(東京工業大学・大阪大学)

カテキンによる肝細胞の生存率データ  
カテキン濃度 0.01%----- > 49%  
0.02%----- > 60%  
0.20%----- > 100%

肝細胞の寿命を延ばす最も効果が高いのは煎茶で、1日 8杯飲むと効果的

カテキン含有量の比較： 煎茶(100g 中 15g) > 紅茶 > ウーロン茶 > 玉露

注目情報 2：お茶に含まれるカテキンと亜鉛と一緒に摂ると肝細胞の寿命を延ばす効果が高まることがわかった (東京工業大学・大塚大学)

**カテキン + 亜鉛による肝細胞の生存率は、カテキンのみの場合と比べ倍高まる。**

亜鉛を含む食材

ソラマメ、スルメ、牛レバ -、豚レバ -、うなぎ、カボチャの種

食品中の亜鉛含有量 100g 中

カボチャの種：約 9mg、豚レバ - ：約 8mg、スルメ：約 5mg、ソラマメ：約 4mg

最も多く含まれるのはカボチャの種

カボチャの種には Mg も含まれているので肝臓に良い。

カボチャの種は、消化を良くするために煎って 1 日 15 粒をお茶うけに食べると良い。

[要約]

肝臓の細胞を元気にする栄養

\*煎茶を 1 日 8 杯 \*お茶うけに煎ったカボチャの種 1 日 15 粒食べる。

## 2 真夏など夜暑さで寝苦しいとき、肝臓にはストレスが溜まる

新情報：“メラトニン(脳内ホルモン)”は、肝臓にかかっているストレスを軽減させることが判った。(欧州肝臓学会)

メラトニン：睡眠を調節するホルモンで、肝細胞を保護しストレスを軽減する。

メラトニンを多く含む食品

ショウガ、カイワレ大根、アシタバ、バナナ、トウモロコシ、キャベツ

トウモロコシ：1g 中 1400 ピコグラム、カイワレ大根：900 ピコグラム

メラトニンを最も多く含む食材は“トウモロコシ”で 1 日 1/4 個で効果がある。さらに、牛乳と一緒に摂ると効率が良い。(メラトニンは脂溶性だから)

トウモロコシと牛乳と言えば “コーンスープ”・・・夕食時にカップ半分摂る。

## 3 食事のバランスが崩れたり、ク - ラ - に長時間あたってるとき肝臓には脂肪が溜まる

夏はのどごしの良いあっさりしたものや、ソーメンなど糖質が多いので、余った糖質が肝臓に脂肪として蓄えられやすい。

肝臓に溜まった脂肪を燃やすには、覚醒ホルモン、アドレナリンが必要である。

アドレナリン：副腎髄質から分泌されるホルモンで、血圧を上げたり、心拍数を増やしたりいろんなことをしているが、肝臓にとっても肝臓に溜まった脂質を排出する働きがある。

アドレナリンを分泌させて肝臓に溜まった脂肪を燃やすには、筋肉を刺激することが大切。そのためにはおしりを 10 回たたく。

注目情報： 柑橘類に多く含まれる クリプトキサンチンは脂肪肝を防ぐことがわかった。ミカンに一番多く含まれる。

ミカンを一度凍らせると クリプトキサンチンが多く出てくるので凍らせてからいただく。

クリプトキサンチン：ポリフェノールの一種で最近注目されている。

#### 4 真夏日、外出して日(光強い日差し)に長時間あたってるとき肝臓には活性酸素が溜まる

活性酸素は、フリー・ラジカルで何にでもくっついてしまい、肝細胞をガン化させる。

注目情報：61000人を調査して判明したこと

コ・ヒ・を1日1杯以上飲む人は、肝臓ガンになる危険性がまったく飲まない人に比べ4割低いことがわかった。(東北大学)

コ・ヒ・に含まれるクロロゲン酸が活性酸素に有効に働く。これにより、肝臓ガンになるリスクが低くなる。

コ・ヒ・を飲む頻度別の肝臓ガンになるリスク(疫学的データ)

全く飲まない人を1とすると、1日1杯未満の人は0.71、1日1杯以上の人は0.58  
肝臓に溜まった活性酸素を減らす効果の高いコ・ヒ・は、クロロゲン酸を多く含むインスタントコ・ヒ・が良い。

日光に当たる機会が多いときなど、帰宅してコ・ヒ・を1杯飲むと効果的である。

メラトニン : 脂溶性

クリプトキサンチン : 脂溶性

クロロゲン酸 :