



こちら表町薬局



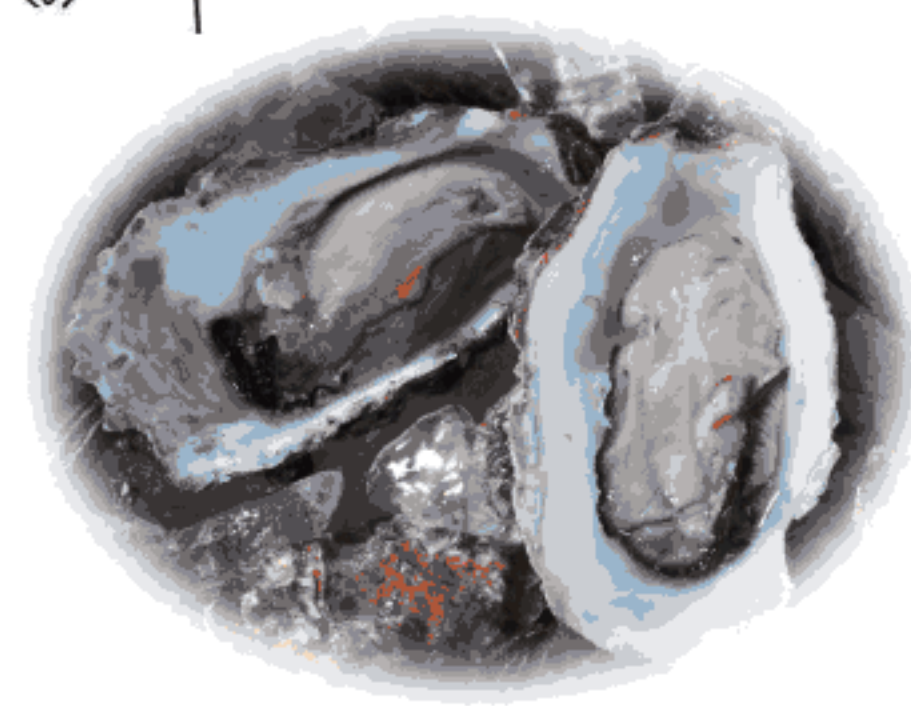
肝臓編



人間が持つ臓器の中で、一番大切な臓器は？と聞かれたら、迷わず『肝臓』と答えるべきでしょう。肝臓は人間の体の中では最も大きな臓器で、成人になれば1kg以上の重さになります。

そしてその働きぶりも複雑で重要。人間が生きていくのに必要な代謝(合成・分解)、解毒、貯蔵、胆汁分泌などを一手に引き受けています。

そのため、どんなに発達した医学でも、人工の肝臓を作ろうとすると、巨大なビル2つ分もの大きさになってしまうのです。もう一つ、肝臓には神経が通ってないのも大きな特徴です。そのため少々の故障では痛みや苦しさを感じることはなく、感じた頃には相当悪い状態になっている事が多いのです。



薬よりも食生活が大事

肝臓病の基本的な治療は『安静療法』と『食事療法』です。安静療法は横になる事で肝臓への血液の流れをよくするため。食事療法は、最も栄養の消費が激しい肝臓に十分な栄養素を補給する為に行います。食事は『高タンパク・高ビタミン』が基本で

すが、それだけでは肝臓の回復までには至りません。そこで、肝臓病の食事療法では、現在『高ミネラル食』が積極的に取り入れられています。バランスのとれたミネラルを摂取することはもちろん大切ですが、中でも『亜鉛』と『タウリン』は肝臓にとって必須ミネラルです。また、解毒や分解の仕事をする際に分泌する、さまざまな酵素の原料にもなります。一方タウリンは胆汁分泌促進作用のほか、肝機能改善作用も持っています。

肝臓は痛みや苦しみの信号を出さないため、沈黙の臓器と言われています。



最強の助っ人『牡蠣』

では、肝臓にとって最も理想的な食材は何かというと、ズバリ『牡蠣』です。牡蠣は肝臓に必要な亜鉛やタウリンの含有量が他の食品と比べてずば抜けています。また、それ以外のミネラル群の含有バランスや量も申し分なく、食養学の中では『完全食品』とまで言われているのです。さあ、あなたも牡蠣を食べて『美肝』を取り戻しましょう！



温めるサプリメント

Numina イルミナ

牡蠣肉エキス

『冷え』でお困りの方へ

1日2粒 60粒入り

1ヶ月分 3800円

