

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

肝臓疲れていませんか？

年末年始、お正月を迎えるとご馳走を食べたり、つい飲みすぎたりする機会が増えますよね。



肝臓は「沈黙の臓器」と言われるほど悪化しても症状が出にくいので、知らないうちに負担をかけているかもしれません。大塚（丸子・栄養士）



肝臓を守る生活習慣を作りましょう

食事は腹八分目にしましょう…消化しきれなかった脂肪は肝臓に蓄積されてしまいます。早食いを避け、よく噛むようにすることが大切です。

お酒の飲み過ぎに気をつけましょう…肝臓はアルコールを分解するところ。空腹時の飲酒は避け、週に2日ほどは休肝日を設けましょう。

特にとりたい成分・食品

タウリン…肝細胞を丈夫にし肝臓の解毒能力を強化する働きがあります（しじみや魚介類）

セサミン…強い抗酸化作用を持ち、肝臓の機能を高めたり保護する働きがあります（ごま）

良質なタンパク質…肝機能を正常化させる働きを持っています（青魚や枝豆・豆腐）

ビタミン類…肝機能が低下すると不足するため積極的に摂りましょう（かぼちゃ・キャベツ等の野菜類）



ミラグリーン：だるさは肝臓が疲れたサイン。お薬もあります！



そろそろ花粉症シーズン、忘れず『タウロミン』を

日本気象協会の花粉飛散予測（第3報）によると、このあたりは2月下旬からスギ花粉が飛びはじめのようです。3月になってから鼻水、くしゃみの連続…といったあのつらい症状で慌てなくてよいように『タウロミン』による早めの対策をおすすめしています。試供品もありますのでご相談下さい。斉藤（開設者）



タウロミンはこんな成分でできています

- ①和漢生薬（十味敗毒湯／ヨクイニン）
- ②カルシウム剤
- ③滋養成分（タウリン等）
- ④ビタミン剤
- ⑤乳酸菌
- ⑥抗ヒスタミン剤

粘膜を元気にするのがポイントです！！

目や鼻の粘膜機能が正常だと、花粉が入ってきても粘膜のヒダが排出してくれます。ところが花粉を排出できず、蓄積してしまうと鼻水、くしゃみなどで花粉を出そうとするのです。

花粉が飛びだす前からの服用をおすすめします！

タウロミン 220錠(約20日分) **3,080円** 440錠(約40日分) **5,390円** ~



第2類医薬品