

肝臓病予防の食事（飲酒編）

7月28日は世界（日本）肝炎デー、7月25日～31日は肝臓週間です（令和4年度）。

肝臓は栄養分やホルモン、薬物、毒物等を分解・代謝・解毒・貯蔵する重要な働きをしています。別名「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎などによって傷ついても自己再生して働き続け、気付いた時にはかなり進行している場合が多いです。そのため日ごろから肝臓をいたわり、正常に働かせることが大切です。

今回はこれから夏に向けて増加しやすいお酒の飲み方についてお伝えしたいと思います。

お酒に含まれるアルコールは肝臓で解毒されます。飲酒量が多いとそれだけ肝臓に負担をかけてしまいます。「健康日本21」では、純アルコールで1日平均20g程度の飲酒を「節度ある適度な飲酒」としています。下表を参考に適度な飲酒を心がけながら、週に2日は休肝日を設けることが大切です。

★純アルコール約20gに相当する各お酒の量★

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
				
1合 (193kcal)	中ビン1本 (200kcal)	ダブル1杯 (142kcal)	原液0.6合 (161kcal)	グラス2杯 (146kcal)

また、飲酒時のつまみには肝臓の解毒作用を助けるビタミンCやたんぱく質を摂り、肝臓へのダメージを少しでも防ぎましょう。



肝臓病は早期発見が重要です。年に1回は健診を受けて肝臓病予防に努めましょう。