



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

# カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2025

11



## お酒を飲む機会が増える前に！肝臓を守る栄養術

11月は忘年会シーズンのスタート。お酒を飲む機会が増える前に「肝臓をいたわる準備」を始めましょう。肝臓は栄養素の代謝、胆汁生成、解毒を担う、まさに「体の化学工場」。年末年始に向けて、肝臓を整え、心も体も元気に過ごしていきましょう！

## 肝臓を元気にする食材をご紹介します！

積極的に摂りたい栄養素

良質なたんぱく質、良質な脂質(DHA・EPA)、ビタミンB群、C、E、亜鉛、タウリンなど



サバ



鶏ムネ肉



牡蠣



ナッツ類



緑黄色野菜



枝豆

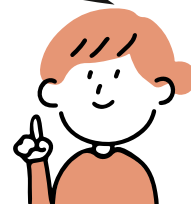


にんにく



コーヒー

普段の食事やおつまみなどに是非取り入れていきましょう！



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、悪化しても自覚症状がでにくい臓器です。だからこそ、早期発見と予防が大切です。週に1～2日は肝臓をいたわる「休肝日」を。

## 二日酔いの朝におすすめ！体をいたわる回復フード

飲みすぎで、だるさや頭痛、胃もたれに悩まされる二日酔い。体を元気に回復させるには、胃や肝臓に優しく、かつ水分や栄養素をしっかり補給することがポイントです。

### 味噌汁(おすすめはしじみ)



- ・水分や味噌に含まれるミネラルを補給できる。
- ・しじみに含まれるオルニチンが肝臓の解毒作用を助ける。
- ・野菜を入れるとビタミンも補給できる。

### 大豆製品

(納豆・豆腐など)



- ・アルコールの分解に必要なビタミンB1が豊富。
- ・レシチンが肝機能の保護を助ける。
- ・豆腐は胃への負担が少なく、食べやすい。

### お粥やうどん



- ・水分補給ができ、消化にも良い。
- ・野菜や卵を入れるとビタミンやたんぱく質も補給できる。

### 果物(おすすめは柿)



- ・アルコール分解で失ったビタミンやミネラルを補給することができる。
- ・柿に含まれるタンニンが有害物質の排出を助ける。