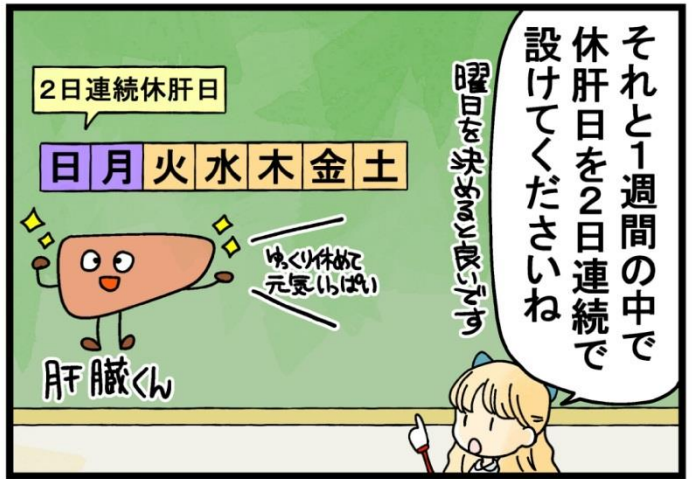
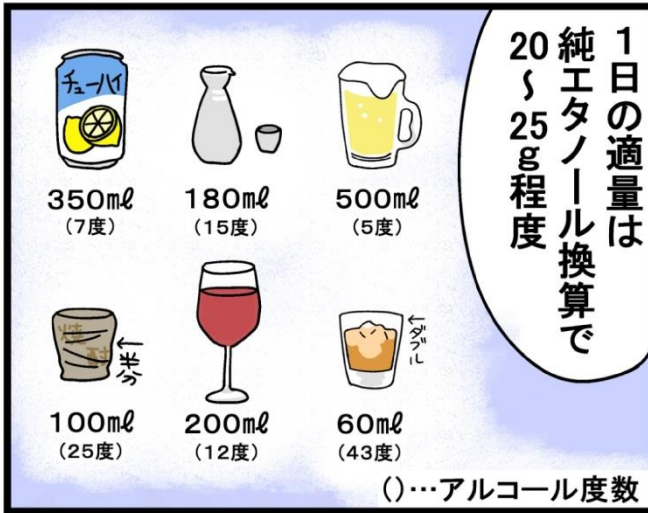


『サトウさんとお付き合い始めました。』

第14話 ～ 酒は飲むべし？ 飲まるるべからず ～

しほはら はるみ
画：芝浦 晴海

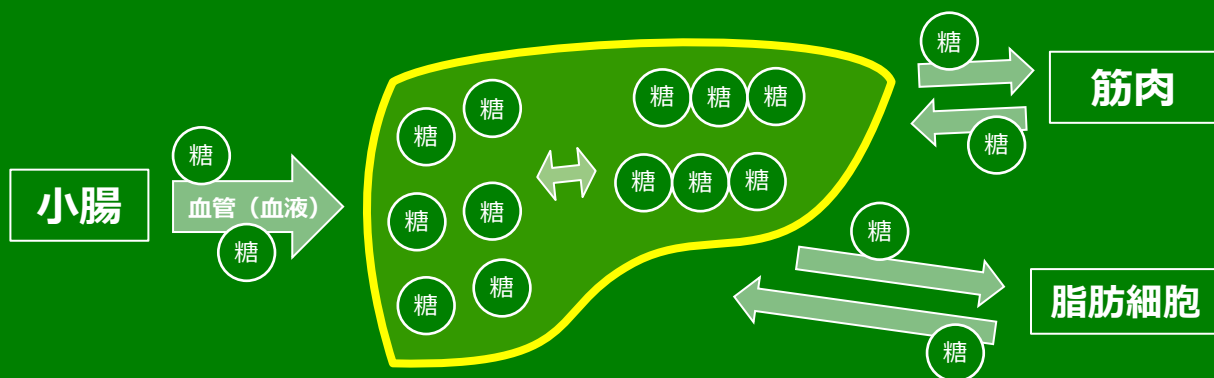


アルコールの解毒（分解）だけじゃない？！

糖質の代謝も **肝臓** の仕事！

5月7日
(火)

日直
AYさん

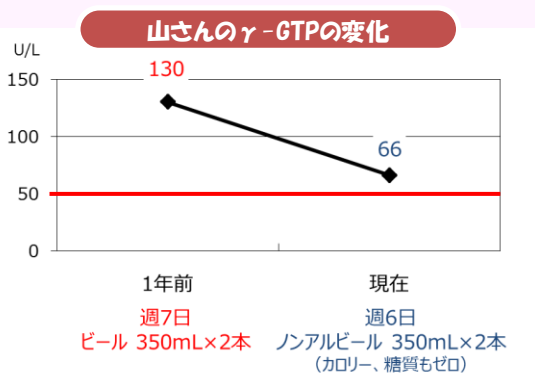


糖質の代謝は、肝臓を中心に行われます。そのため肝臓が元気であることが、良好な血糖コントロール状態の維持に繋がります。

また、肝臓は糖質の代謝とアルコールの解毒以外にも、500以上の仕事をしている忙しい臓器です。しかしアルコールの解毒は、アルコールをいち早く身体にとって無害なものにするために、他の仕事は後回しにしても、最優先で処理が行われます。そのため、適量を超えてアルコールを摂取すると、忙しい肝臓にとって過重労働になり、血糖コントロールが不安定になります。

良好な血糖コントロール状態を維持できるように、アルコールは1日の適量を守り、連続した休肝日を設けましょう★

これは、健康な人にとっても、忙しい肝臓の負担を減らし、将来の糖尿病予防のみならず、生活習慣病予防全般に有効です！



ガンマ ジーティーピー

γ-GTPは、主に肝臓に含まれる酵素で、アルコールの飲み過ぎなどで高くなります。山さんの場合、ビールをノンアルコールビールに置き換えて、γ-GTPが基準値51U/L未満に近づきつつあります。

このようにノンアルコール飲料なども上手に活用できるといいですね。

ただし何事も摂り過ぎは禁物です！

