

Q そもそも肝臓の役割って？

多量摂取の危険性

糖質 脂質 塩分 たんぱく質 水分

過剰摂取 過剰摂取 過剰摂取 過剰摂取 過剰摂取

危険性 危険性 危険性 危険性 危険性

糖尿病 高脂血症 高血圧 腎臓病 水中毒

Q 自分の肝臓の健康度を

方法つてある？

A 正確にわかるのは血液検査。ただし、体のちよつとした変化にも敏感に

[illegible]

entry no. 1

“ 楽しく飲みたいからこそ、
点滴や錠剤で肝臓を守ります ”

衣理クリニック表参道 院長 **片桐衣理** 先生

ス クールに通うほどのワイン好きですが、このところ連日ばかりはシャンパン代わりにして、しっかり肝臓を休めるようにしています。今日は飲むよりも、肝臓を保護して代謝を促す点滴や、胃の粘膜を守る錠剤で事前処置。さらに飲む前後や飲中も水分をたっぷりとってアルコールの分解を速めます。とはいえ、基本的にはいかに酒と制限せず、自分のキャパを超えない範囲で楽しむ

く飲みたし。きちんとアフターケアができるよう、理髪を怠れない程度に(笑)。アルコールの分解を促すためには、帰宅後ににおぎり(糖質)を食べて、少し温めたスポーツ飲料を飲んだら。アルコールによる緊張状態をほぐすように、しっかりお風呂で体を温めて、ツツ押ししてから休みます。アルコールの分解には睡眠が大事。リラックスして質の高い睡眠がとれるように心がけています。



美容皮膚科・内科医。美や健康を追求する女性のパートナードクターとして、衣理クリニック表参道にてきめ細やかな治療を提供。<http://www.eri-clinic.com/>

肝臓機能を弱らせるのは、アルコールだけではありません。お酒を飲まない人でも、偏った食事や生活習慣の乱れが肝臓疲労の原因にその抜けないだるさや気力の衰えが、肌トラブルとなって現れることも。肝臓ケアで克服を！

[illegible]

【附註】本表以我國各縣統計年報之資料為基礎，並參考
交通、國庫券發行、工廠、住宅、電氣、都市計畫等
資料，以推定各縣之都市發展情形，其資料來源如下：



Q 日常的にできる
肝臓ケアメソッドは？

A たんぱく質や野菜をとり、適度に運動
快眠やりっぱくメソッドも役がけて



**入浴で体を温めて、
心身とともに汗腺疲労もオフ**



**夏の心臓病対策で
肝心の運動力をUP**



Q 暴飲暴食のほか、肝臓のために避けるべきことは？



**ワイン専用ブドウを絞った
果汁が休肝日に大活躍!**
「果汁99%で、香りもコクもワインそっくり!」私の休日カベルネー 私の休日(赤)カベルネー・ソービニヨン、(白)シャルドネ 各495ml ¥693



**毎日のアミノ酸と
ブラセンタに
飲む日は錠剤をプラス**

「活性酸素を除去するブラセンタと、
コラーゲン生成に役立つアミノ酸の
サプリメント®は寝る前に常用。肝
臓と胃の粘膜を保護するタチオンと
セルベックスは、お酒を飲む前に」



腹も弱に軽い食事。後は
サブドメインを万全にケア

[illegible]

体調や状況に合わせて
練習や量を調整しよう

[illegible]