

8月スポーツセンター トレーニングルームだよ！



8月11日(土・祝)は通常どおり開館しています。

レッスンも通常どおり行います。

夏はお酒のおいしい季節！

あなたの肝臓は大丈夫？

沈黙の臓器だからこそ危ない！！

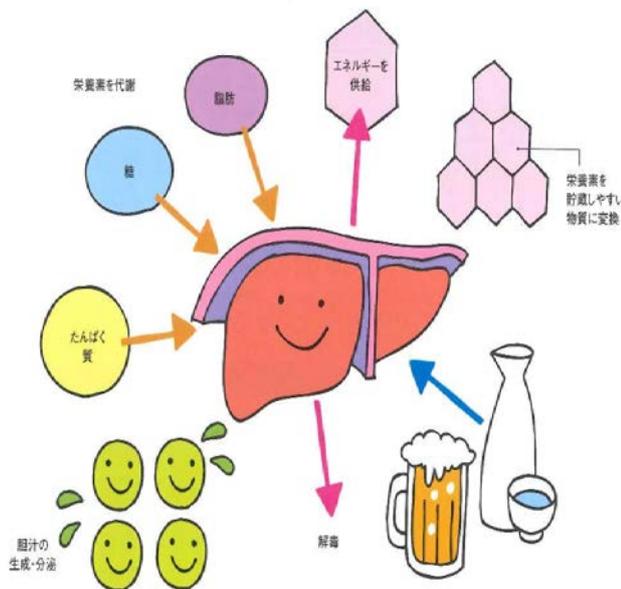


肝臓は人体の中でもっとも大きい臓器

おもな働きは4つ

①胃液を中和したり、すい液と協力して脂肪の消化を助ける大事な消化液である胆汁を産生する

③細胞から出た有害なアンモニアを害の少ない尿素に変換する



②食事などから摂取した栄養素を貯蔵しやすい物質に変換して、必要に応じて全身に供給する

④体内に入ってしまった有害物質を無害なものにつくり変える

「肝臓は体の化学工場」と呼ばれるほどさまざまな化学反応に関わっていて、非常に丈夫な臓器。しかし、それが災いして、調子が悪くなくても我慢強く頑張りを続けてくれるので、自覚症状が出た時には相当悪い状態になっていることが多い。これが「沈黙の臓器」と呼ばれる理由。

肝機能に不安がある方に！

肝機能を強化する最強成分「**タウリン**」を摂ろう

肝臓はアルコールだけではなく、疲労、ストレス、甘い物や、脂っこい物の食べ過ぎなど、様々な要因でダメージを受ける。しかし、肝臓は我慢強い「沈黙の臓器」だけに重症化するまで症状が現れない…。肝臓が正常なうちからいたわりたい。そこで活躍してくれるのは**タウリン**!! タウリンはアミノ酸の一種で、アルコールを分解するのに必要な酸素の分泌を促進することで肝臓の解毒の負担を軽減したり、肝細胞の再生を促進したりと、肝機能強化のためには最強と言える成分である。

CHECK!

タウリンを摂るならこれを食べよう

イカ タコ アサリ シジミ 牡蠣 ハマグリ

カツオ ブリ アジ エビなどの魚介類

参考文献「健康診断でわかること」

NPO法人羽村市体育協会

【TEL】042-555-1698 【FAX】042-555-1699

【E-mail】taikyou-m@sage.ocn.ne.jp