

# 肝臓の守り方とタキシフォリン

3月は、啓蟄(けいちつ)と春分の二つの節気があり、寒さの中に春の気配を感じるようになります。春は、冬眠から覚めた動物たちが活発に動き出し、人間も冬に蓄えたエネルギーを消費し、新しい活動を始めようとする季節です。この季節の変わり目に、私たちの体は様々な変化を経験します。一番目は新陳代謝の活発化ですが、冬眠から覚めたように、私たちの体も冬眠から覚め、新陳代謝が活発になります。この時、体内に蓄積された老廃物を分解し、新しいものを作り出す働きが活発になります。二番目は環境の変化ですが、気温の変化や湿度、大気の変化など、環境の変化が激しく、身体はそれらに適応しようとしています。最後に精神的な変化ですが、春は新しいことを始めたり、目標を設定したりするなど、精神的なストレスを感じやすい季節でもあります。これらの変化に対応するため、肝臓は解毒作用や代謝機能を活発にし、体内のバランスを保とうとします。そのため、春は他の季節に比べて肝臓に大きな負担がかかるのです。春に肝臓に負担がかかることで「だるさ」「疲労感」「消化不良」「肌荒れ」「イライラ感」などの不調が起きやすくなります。これは、新陳代謝が活発になる一方で、肝臓の働きが追い付かず、だるさや疲労を感じたり、食べたものが消化されにくくなり、消化不良や食欲不振によるものです。また、肝臓の解毒機能が低下すると、肌にトラブルが出やすくなります。

では、どうすれば良いのでしょうか。肝臓を守る生活習慣は、十分な睡眠をとり、ストレスを溜めないこと、適度な運動によって血行を良くすること、代謝を促進する食事を摂ることがおすすめです。特に、旬の山菜が持つ独特の苦み成分は、肝の機能を高め新陳代謝を促進してくれます。肝臓に良い食材として、ビタミンやミネラルが豊富で、肝臓の解毒作用をサポートする「緑黄色野菜」、食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、肝臓の負担を軽減する「海藻」、良質なタンパク質源であり、肝臓の機能維持に役立つ「大豆製品」、ビタミンEや不飽和脂肪酸が豊富で、抗酸化作用がある「ナッツ類」があります。逆に、フライもの、揚げ物などの「脂っこい食べ物」、食品添加物や保存料が多く含まれている「加工食品」、は肝臓の解毒機能に負担をかけますし、アルコールは肝臓で分解されるため、過剰な飲酒は肝臓を傷つけるため避けたほうがよいでしょう。



まだまだ寒い日が続きますが、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを摂って、健康な生活をお過ごしください。

タキシフォリンは、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、肝硬変、肝がんの進行を抑制することが報告されています。1) タキシフォリンは、鉄の過負荷によって誘発される肝細胞損傷に対して改善する働きが報告されています。2) ※肝臓は鉄の代謝と貯蔵の中心的な役割を果たしているため、鉄による組織損傷を受けやすい

1) T. Inoue, Nutrients. 2023 Jan 10;15(2):350.  
2) Samir A. Salama, Chemico-Biological Interactions, 330, 1, 2020

