



疲れ知らずの人は、

“**肝臓**”が**元気**！

今年の夏は、猛暑続きでしたね。良い季節になりましたが、夏のお疲れはでていませんか？そこで注目したいのが、肝臓です。体の中で最も大きい臓器なので、健康への影響力も大！！

「肝臓を元気にすると体も元気になる」  
といっても過言ではないかもしれません。



### 食べよう！ 肝臓サポート食材

肝臓には、アルコールや老廃物などの毒素を中和してくれる働きや、食事から摂った栄養素を体に必要な物質に変える働きがあります。

また、脂肪を分解する消化液「胆汁」も作ります。つまり、肝臓がしっかり働いていれば体に悪いものが溜まらず、疲れを感じにくくなるということ！

日頃から、肝臓の働きをサポートしてくれる食材を積極的に摂ることが大切です。



枝豆

肝臓の機能を修復するタンパク質が含まれています。  
お酒をよく飲む人におすすめ。



キャベツ

グルコシノールという成分が肝臓の解毒機能を強めます。



柑橘系の果物

抗酸化作用があり、毒素を体外に排出してくれます。

### 歯に関するクイズ

担当：青山

1. 次の中で歯が多い動物はどれでしょう。

①人間



②ネコ



③ウシ



④ブタ



2. 歯の硬さが近いのはどれでしょう。

①エメラルド



②真珠



③水晶



④ダイヤモンド



答え：1. ④ブタです。44本あります。

① 人間の大人は親知らずをいれて32本。

② ネコ30本 ③ウシ32本

2. ③水晶です。

①と④は歯より硬く、

②真珠は軟らかいです。