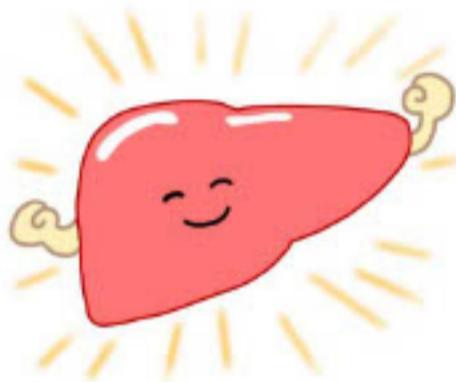


筋肉は“第二の肝臓”！？

～運動のすすめ～



筋肉は肝臓の働きを助けており、『**第二の肝臓**』と呼ばれています。
日常生活の中で適度な運動を習慣づけて、肝臓を健康に守っていきましょう！



僕の主な仕事は、アルコールや薬などを分解することと、
食べ物から吸収した栄養をもとに、エネルギーを作り出す
こと、脂肪の消化、吸収を助ける胆汁を分泌することだよ！

さらにその働きを助けてくれるのが…
全身の筋肉なんです！



筋肉の働きについて

アンモニアの分解

アルコールや薬の無毒化はできないが、肝臓に負担をかけるアンモニアを分解し、無毒化する。

グリコーゲンの貯蔵

エネルギーの元となるグリコーゲンを貯蔵する。必要に応じてそれをブドウ糖に分解し、エネルギーを作り出す。

普段の生活の中で少しでも運動をすることを心掛け、肝臓の働きを助けながら、より健康に長生きしましょう。

運動は、一時的に行うのではなく、長い間継続していくことが大切です。ステイホームを呼びかけられている今、体を動かす機会が減ってしまっているかもしれませんが、家の中でもできる筋トレや、密を避けて行うウォーキングなど工夫をしながら筋力の維持、向上を目指していきましょう。

※自宅でもできる筋力トレーニングは、過去のニュースレターにも掲載しています！当施設の地下2階トレーニングルームも是非ご利用ください！

