

# 飲み会続きで痛んだ肝臓、コンビニのドリンクやサプリは無意味？ 薬や白米、白砂糖もNG！

「智に働けば角が立つ。情に棹させば流される。意地を通せば窮屈だ。兎角に人の世は住みにくい」

夏目漱石は小説『草枕』の冒頭でこのように書いています。まったくそのとおりだなあ、とつくづく思う今日この頃です。住みにくい人の世を思い切っただけで離れられれば、それもいいのですが、なかなかそうもいかないというのが現実で、時には意に染まれないながらも付き合いざるを得ない宴席などもあります。

昔に比べれば減ったとはいえ、特にこの季節はいろいろとお付き合いも必要なわけですから。無碍に断るわけにもいかず、出れば出たでついつい酒量も上がってしまい、どうやって帰ってきたのかはわからないが気づいた時には自宅の前、といったこともあるでしょう。

なぜか気の合った友人たちと楽しく飲んだ時の酒は、さほど翌日に残らないのですが、嫌々ながらに付き合いで飲んだ時は、それほど深酒をしたわけでもないのに翌日まで残ったりします。

不思議なもので、何人かで酒を飲むと必ず介抱される側と介抱する側に分かれるものです。友人4人で飲みに行って、4人が4人ともグデングデンというグループなど見たことはありません。だいたい1人か、多くても2人がクダを巻いて、あとの人たちが酔っていながらも甲斐甲斐しく介抱していたりするものです。つまり酒、あるいは“酔い”は、かなり精神的なものに左右されるのでしょうか。どちら側も経験がある筆者としては、できることなら今後はどちら側にもまわることなく、みんなで楽しく適度に飲みたいものだと、ありきたりな意見を述べておきます。

## 酒は誰の肝臓にも負担がかかる

それはさておき、酒を飲めばどなたの肝臓にも平等に負担がかかります。たまに度を越して飲んでしまうことがあっても、肝臓には許容範囲があるので多少は大丈夫ですが、年末から年始にかけて連日連夜の飲み会となると、当然ながら丈夫な肝臓にもダメージがあります。「お酒が強い」と自負している方でも、肝臓に負担がかかっていないわけではありません。ご承知おきください。

そんな肝臓を守ってくれるのは、特定保健用食品（トクホ）のドリンクでもなければ、コンビニエンスストアで売っている安手のサプリメントでもありません。なんといっても普通の食事です。

ギリシャ時代に「医聖」とまで呼ばれた天才・ヒポクラテスは、こんな言葉を残しています。

「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」

けだし名言、と叫びたくなるような言葉ではありませんか。では、その肝臓の薬となるような食事とは、いったいどういうものなのかといいますと、「精製度の低い穀類と豆類・新鮮な野菜」「ナッツと種子類」、そして「新鮮な果物」です。

要するに「白い悪魔の三兄弟」である白砂糖、白米、白い小麦粉と、動物性のたんぱく質と飽和脂肪酸（バター、ラードなど）を避けて、食物繊維と抗酸化物質を豊富に含んだ植物栄養素をたっぷり摂りましょう、というのが結論なのですが、これを外食で実現するのは困難です。

## サプリメントではなく食事からコリンとメチオニンを

積極的に摂りたいのは、肝臓の負担を軽減し、脂肪と胆汁の流れをよくすることを助けるコリン（Choline）という栄養素やメチオニン（methionine）を多く含む食品です。

コリンは、未精製（または三分づき）の米、同じく未精製の大豆、ヒヨコマメ、えんどう豆などの豆類に豊富に含まれ、キャベツやカリフラワーをはじめとするアブラナ科の植物にも含まれていて、肝機能強化のほか、循環器系と脳の機能の活性化、細胞膜の構成と補修に不可欠な栄養素です。コリンはビタミン B 群のひとつに数えられますが、体内でビタミン B12、葉酸、およびメチオニンによって合成されるため、必須栄養素ではありません。しかし、肝臓にダメージがある場合には積極的に摂りたい栄養素です。

メチオニンは、未精製の豆類、ホウレンソウ、ニンニク、トウモロコシ、またピスタチオやカシューナッツなどのナッツ類にも豊富に含まれており、血液中のコレステロール値を下げ活性酸素を取り除く作用があるので、ダメージを受けた肝臓にとってはありがたい栄養素なのです。

食材としては、ニンジンやビーツ、アーティチョークといった野菜類が、特に肝臓のダメージを軽減してくれます。

ビーツは、アカザ科フダンソウ属の根菜で地中海沿岸が原産とされていますが、ロシア料理のボルシチに使われることで知られています。ビーツに含まれるベタインというアミノ酸の一種が肝臓の機能を高め、肝臓に脂肪を蓄積しにくくして、脂肪肝や肝硬変を予防するといわれています。またビーツの赤い色素は、ポリフェノールの一種であるベタシアニンによるもので、強い抗酸化作用によって肝臓を守り、動脈硬化の予防、老化防止、がん予防効果もあるといわれ、注目が集まっています。

アーティチョークは、キク科のチョウセンアザミ属の植物ですが、最近はイタリア料理の前菜として登場することが多くなりました。イタリアでは一般的な野菜として、家庭料理にもよく使われているようです。インドでは二日酔い防止のために飲酒後、お茶に混ぜて飲んでいるらしく、その効果のほどが知れる用途です。

このように肝臓にいい食材もいくつかはありますが、何より普段の食事を充実させることが肝臓にダメージを負いやすい季節を乗り切る最良の手段だにご理解ください。

ひと言付け加えますと、上記のような栄養素をサプリメントで摂取するのは賛成できません。単体の栄養素が不足することもよくありませんが、過剰に摂取するのはもったいけません。私たちの体は、単体の栄養素で動いているわけではなく、食べ物から複合的に摂取できる栄養素がチームで働くことで正常に動いているのです。

最後に、ひと頃はやった「一気飲み」は今時やらなくなったようですが、一気ではなくとも飲み続ければ肝臓に負担がかかることを重々お忘れぬように、と自戒を込めて申し上げます。

（文＝南清貴／フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事）