

- 71 「飲む前に食べる」新ルールで、肝臓を守る
- 72 「休肝日」にはこだわらなくてOK!／「適量」を知って楽しく飲むべし
- 73 飲みのスタートは、何時からがいい?／飲む順番次第で肝臓は喜ぶ!
- 74 肝臓にやさしいつまみをチェック!
- 75 美味だが肝臓イジメのヤバいつまみ
- 76 缶チューハイ、ダラダラ飲むと超危険
- 77 飲みながら脂肪を落とすワザ!
- 78 シメには断然、みそ汁がベストだ!／「生搾りサワー」は、けっこうアブない!?

PART 3

忙しい毎日でも実践できること!

肝・腎メンテナンス
TO DOリスト

運動、ストレッチ編

- 80 効率よい運動はこの3ポイント
- 82 “マイオカイン”を筋肉から出す!
- 84 大きな筋肉を鍛える!
- 85 大きな筋肉をデスクで鍛える
- 86 大きな筋肉を鍛える本気スクワット
- 88 2番目に大きい大臀筋を強化
- 90 上半身の大きな筋肉・胸の強化①
- 91 上半身の大きな筋肉・胸の強化②
- 92 腹式呼吸で血流アップ!
- 93 “ちょい負荷”ウォーキングで血流アップ
- 94 血流アップ・フリフリストレッチ

COLUMN

- 22 リンを体からだせるかどうか。実は、これで寿命が決まっていた!?
- 40 何かと話題の「紅麴」。本当に“腎臓の敵”なのか?
- 68 腎機能をキープしたいなら、宇宙飛行士に学べ!?



- 49 「糖質ちょいオフ」が肝臓に◎
- 50 加工食品を抑えてリンを減らす
- 51 添加物に含まれる「無機リン」が怖い!
- 52 食品の表示ラベルを見るクセをつける
- 53 加工肉食品を減らす
- 54 水産加工食品は減らせる!／ナチュラルチーズを選ぼう
- 55 着色料と香料に注意する／「〇〇剤」と書いてある表示にご注意!
- 56 マグネシウムは腎臓強化の味方!
- 57 汁物のスープは残す
- 58 肝・腎を守るコンビニ食品活用アイデア7
塩分・糖質・脂質を少しでも減らして食べる
- 59 食物繊維の多い食品をプラスする／コンビニメニューにマイ酢をかける
- 60 ネバネバ食品をランチにプラス／食事のお供に発酵食品をプラス
- 61 低GI値食品を上手に選ぶ／脂質控えめコンビニ食品
- 62 肝・腎を守る外出時のアイデア11
そば屋より実はとんかつ屋!／モーニングでは甘味に要注意
- 63 定食屋さんでの食べ方のコツ／ファミレスのランチの鉄則
- 64 ラーメンを食べるときの5か条
- 65 町中華で餃子を食べたいとき／ステーキ屋さんでは赤身肉を避ける
- 66 うどんチェーン店では天ぷらは1種類／カレー屋では揚げもののトッピングはNG
- 67 回転ずしではルールを決めよう／どうしてももの足りないときは

TO DOリスト特別編

酒席の場を避けられない働き世代に送る
肝・腎機能を悪化させない

お酒の飲み方指南

- 70 肝臓にもおすすめのお酒と効果って?

PART 1

忙しい毎日でも実践できること!

肝・腎メンテナンス
TO DOリスト

日常生活編

- 24 まずは肝炎ウイルスのチェックを!
- 25 歯ミガキしないと脂肪肝は落ちない!?
- 26 空腹の時間を連続14時間以上つくろう
- 27 サプリメントや薬の飲み過ぎに注意
- 28 腸を整えて肝臓をキレイに浄化
- 29 ダイエットのし過ぎも脂肪肝に!?
- 30 質のいい睡眠で肝臓が元気になる!
- 31 肝臓のツボをマッサージする
- 32 自分の尿をチェックしよう
- 33 すねでむくみの有無を確認しよう
- 34 自分の腎臓は今、どうなっている?
- 36 トイレはがまんしない!
- 37 体は冷やさないのが鉄則
- 38 腎臓のツボマッサージを行う
- 39 休日はごろ寝で終わらせない



PART 2

忙しい毎日でも実践できること!

肝・腎メンテナンス
TO DOリスト

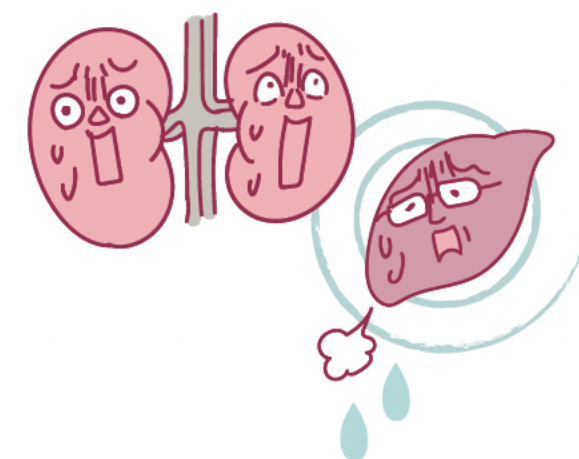
食事編

- 42 納豆には酢をかけよう
- 43 肉を食べるときは魚も食べよう!
- 44 間食には高カカオチョコ&ナッツで
- 45 緑茶を毎日飲んで健康生活実感!
- 46 鉄分って肝臓によくない!?
- 47 甘いフルーツの罠
- 48 食べる順番を変えるだけで肝臓ケアに



名医が教える
肝臓と腎臓
最高のメンテナンス術

CONTENTS



- 2 働き世代の腎臓と肝臓は悲鳴を上げている!/?
今すぐレスキュー!
リンを抑制しろ! 脂肪肝を減らせ!
- 4 なぜ今、肝臓と腎臓を守らなければならないのか?
- 6 こんなに大事!
肝臓を守るべき5つの理由と対策方法
- 8 あなたは大丈夫?
肝臓危険度チェックリスト
- 10 だから、肝臓を守る!
日本人は太っていないくても
お酒を飲まなくても、肝臓が悪くなりやすい
- 12 こんなに大事!
腎臓を守るべき5つの理由と対策方法
- 14 腎臓とリン濃度危険度チェックリスト
- 16 リン酸カルシウムが病気・不調の原因!
これを知ってリンを遠ざけよう
- 18 あなたの健康常識はもう古いかも!/?
肝臓・腎臓の最新常識をチェック!