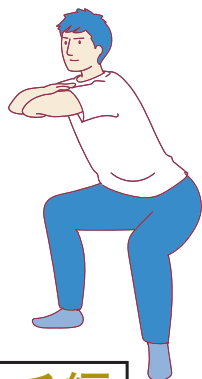


TO DOリスト特別編

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

- 64 肝臓にもおすすめのお酒と効果って？
- 65 「飲む前に食べる」新ルールで、肝臓を守る
- 66 肝臓にやさしいつまみをチェック！
- 67 美味だが肝臓イジメのヤバいつまみ
- 68 缶チューハイ、ダラダラ飲むと超危険
- 69 飲みながら脂肪を落とすワザ！
- 70 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

- 72 効率よい運動はこの3ポイント
- 74 “マイオカイン”を筋肉から出す！
- 76 大きな筋肉を鍛える！
- 77 大きな筋肉をデスクで鍛える
- 78 大きな筋肉を鍛える本気スクワット
- 80 2番目に大きい大臀筋を強化

本書をお読みにする前に

本書は医師取材のもとに制作していますが、記事の内容がすべての人に当てはまるわけではありません。本書の内容を実行して気分や体調が悪くなった場合などはただちに中止し、かかりつけ医にご相談ください。本書は2024年6月発売の「肝臓と腎臓 最高のメンテナンス術」に再編集を加えたものです。

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の！？
- 47 甘いフルーツの畏に気をつけて！
- 48 食べる順番を変えるだけで肝臓ケアに
- 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・腎を守る外出時のアイデア7
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
- 59 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
- 60 ラーメンを食べるときの5か条
- 61 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

COLUMN

- 62 腎機能をキープしたいなら、
宇宙飛行士に学べ！？

名医が教える

肝臓と腎臓を

自分で強くする本

CONTENTS

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

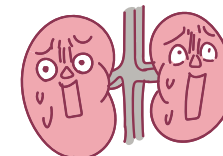
- 26 まずは肝炎ウイルスのチェックを！
- 27 歯ミガキしないと脂肪肝は落ちない！？
- 28 空腹の時間を連続14時間以上つくろう
- 29 サプリメントや薬の飲みすぎに注意
- 30 腸を整えて肝臓をキレイに浄化
- 31 ダイエットのしすぎも脂肪肝に!?
- 32 質のいい睡眠で肝臓が元気になる！
- 33 肝臓のツボをマッサージする
- 34 自分の尿をチェックしよう
- 35 すねでむくみの有無を確認しよう
- 36 自分の腎臓は今、どうなっている？
- 38 トイレはがまんしない！
- 39 体は冷やさないのが鉄則



COLUMN

- 40 何かと話題の「紅麴」。
本当に“腎臓の敵”なのか？

- 6 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!
リンを抑制せよ! 脂肪肝を減らせ!
- 8 なぜ今、肝臓と腎臓を
守らなければならないのか?
- 10 こんなに大事!
肝臓を守るべき5つの理由と対策方法
- 12 あなたは大丈夫?
肝臓危険度チェックリスト
- 14 だから、肝臓を守る!
日本人は太ってなくても
お酒を飲まなくても、肝臓が悪くなりやすい
- 16 こんなに大事!
腎臓を守るべき5つの理由と対策方法
- 18 腎臓とリン濃度危険度チェックリスト
- 20 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
- 22 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!



COLUMN

- 24 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!?