

馬場の東京富士大学二上講堂にて開催します。午前中は講演（有料）、午後（13:30開始）は各種食支援イベント（無料）を開催します。午前中の講演は私の尊敬する2人の歯科医師と新宿でも活躍する東京女子医大教授の医師です。この3人が並ぶ姿を見たかった！というミハーナ考えでお願いをしました。午後はいろんな職種の有志が多彩な企画を考えてくれます。暑い一日だとは思いますが、お時間ありましたらぜひご参加ください。

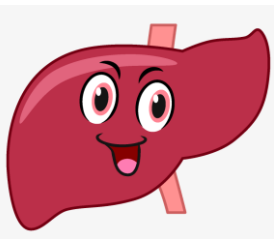
肝臓のはなし

最近、YouTubeで健康系の番組を観るのがマイブームです。まあ、根拠がなければ流せないといった規制が

ないので、信憑性は様々です。ある番組では「控えなさい」と言っていた食べ物が、別番組では「おおいに取りなさい」と言っていたりします。まさに自己責任の世界だなあと感じます。

さて、私は酒飲みなので肝臓に関しては敏感です。ある番組で、程度の差はあるが、成人の38%が脂肪肝（肝臓に脂肪がたまった状態）だと言っていました。そしてその原因はアルコールではないそうです！なんと朗報（あくまでも個人的に）。

原因は圧倒的に甘い飲み物。食べ物ではないところがミソです。いわ



ゆる甘いジュース類はもちろんですが、オレンジジュースや野菜ジュースも良くないそうです。例えばオ

レンジ（みかん）ジュース。100%果汁と書いてあるものでも、その中にオレンジ5、6個分が絞られて入っています。オレンジであれば1つずつ食べればそれなりの時間もかかり、2、3個も食べれば十分だと思うこともあります。しかし、ジュースの形だと数十秒で飲み干せます。それだけの（果）糖を肝臓が一気に処理するのは大きな負担になります。肝臓に優しい飲み物としては、水、お茶、炭酸水、ブラックコーヒーだそうです。

ちなみに少しホツとしたものもつかの間。「酒は百薬の長といいますが、お酒はどうなんですか？」と司会の方が聞くと、講師の先生が、「ダメですね。そんな話はとうの昔に否定されています」とほほ。ま、そうですよね。