

## 肝臓の主な働き

### 働き1つ目 代謝

消化器官から吸収された栄養素を肝臓に運んでいきます。  
肝臓では、栄養素をタンパク質、糖質、脂質に分解、合成、貯蔵し必要な時に代謝します。  
肝臓に運び込まれた栄養素は肝臓から血液によって運ばれ、体の各機能に送られます。



### 働き2つ目 解毒

体内にはアンモニア等の老廃物が発生しますが、それを処理するのが肝臓です。  
老廃物の他にも体内に留まると有害になる物質（アルコール・薬の成分など）も分解して排出します。  
肝臓の機能が低下してしまうと、解毒作用がうまくいかなくなり、脳に有害物質が回った場合、とても危険な状態になります。

### 働き3つ目 胆汁の分泌

胆汁は、脂肪の消化に必要不可欠といわれ、さらに腸内細菌の増殖を抑える働きもしています。  
胆汁が処理する脂肪が増えると胆汁の中に二次胆汁酸が増え、これが大腸がんの原因になると言われています。  
高脂肪のものは食べ過ぎないようにしましょう。

### 働き4つ目 不要なホルモンや赤血球を分解

不要なホルモンは、肝臓で分解、処理されます。  
古い赤血球は、そのまま体内に残っていると毛細血管を詰まらせる原因になるため肝臓ではこれを破壊します。

### 働き5つ目 鉄分の貯蔵

赤血球は鉄とタンパク質からなる。ヘモグロビンから構成されていますが、その大事な鉄を貯蔵しているのが肝臓です。肝臓では、血液を作るときに備えて普段から鉄を貯蔵しています。

## 日常生活で注意すること

- 栄養を十分にとることです。**肝臓の細胞はタンパク質からできています。肝臓の働きの基本である酵素もタンパク質です。肉、魚、豆腐、牛乳などからタンパク質を摂ることが大切です。肝臓の働きには、もうひとつビタミンが必要ですので、合わせてとることが大切です。**特に必要なビタミンB群を多く摂りたいです。**
- 食後は1時間ほど横になる事です。**食後は肝臓が一番働くときです。食後は肝臓にもっとも多くの血液が流れるので、動いたりすると肝臓へ流れる血液量は減ってしまい、肝臓の負担が多くなります。**食後はしばらく安静を心がけて肝臓へ血液が流れやすい状態にすることが大切です。**
- 肝臓に悪いものはできるだけ摂らない事です。アルコールや香辛料を多く摂りすぎると肝臓の負担が多くなるので、適度な量に抑えましょう。

### 「活カヨーガ」に参加しませんか？

★ 毎週水曜日 8時10分～8時40分

場所：大久保接骨院

★ 毎週木曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張



★ 毎週土曜日 8時10分～8時40分

場所：花見川整骨院

★ 毎週土曜日 15時15分～16時45分

場所：幕張コミュニティセンター

詳しくはHPでCHECK! → <http://ref-makuhari.jimdo.com/>



謹んで新年のお慶びを申し上げます  
 旧年中は格別のご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。  
 本年もスタッフ一同より一層技術とサービスの向上に励み、  
 お客様にご満足いただけるサービスを心がける所存です。  
 今年も、倍旧のご愛顧をよろしくお願い申し上げます。  
 皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

平成 28 年元旦  
 りふれ幕張  
 店長 北村 滋朗  
 スタッフ一同

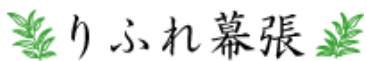


### 成人の日の由来

昔から日本では大人になったお祝いの儀式として、男子は元服（げんぷく）  
 女子は裳着（もぎ）等を行ってきました。

今ある成人式は1946年に埼玉県で初めて行われた「青年祭」が発端です。  
 成人式は、戦後の厳しい社会・将来を担う若者たちを  
 激励する想いから行われ、全国的に普及していきました。

2年後の1948年に祝日法が公布施行され、この中に成人の日が入ったのです。



【営業時間】月～金 10:00～21:00（最終受付 20:00） / 土日・祝祭日 10:00～20:00（最終受付 19:00）

【TEL】043-213-3890※ご予約優先（20分コースからご予約可）【HP】[http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

#### 1月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

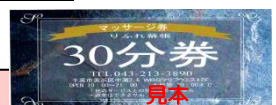
月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	17:30～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	阪口 10:00～20:00	野口 10:00～20:00
			阪口 15:00～21:00		内山 12:00～20:00	



↑WEBでは毎日の  
出勤表を確認できます

#### 回数券のセット購入がたいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～



**30分券 5枚セット 13,000円…2,120円お得！（1枚につき424円引き！）**

**30分券 11枚セット 28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円引き！）**

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません