

“お酢”（酢酸）が肝臓を救う！ 脂肪肝、NASHにも有効か

肝臓川柳

肝臓を 食物繊維で 治すかも
(治すかも…なおす…おす…お酢)

短鎖脂肪酸の一つである酢酸、いわゆる“お酢”は、体に良いものとして以前から知られていますが、多くの肝臓の働きを助けてくれる作用があり、肝臓は大助かりであると最近注目されています。

低PH（酸性）による解毒作用、エネルギー産生作用の他に、中性脂肪合成抑制、インシュリン抵抗性改善による抗肥満、代謝改善作用により、脂肪肝やNASHを改善する可能性がありますし、腸管バリア補強、抗炎症、腸管免疫増強により、肝炎、肝癌発生抑制にも関わる可能性があり、盛んに研究されています。

これだけ良い効果がある“お酢”ですが、経口摂取は大量には出来ず、酢酸産生腸内細菌をふやすためにエサとなる食物繊維をしっかり摂ることがコツです。



これだけ覚えておいて損はない！ 今回のポイント

お酢は多くの肝臓の働きを助けてくれる作用があり最近注目されています。
脂肪肝やNASHを改善する可能性や肝炎、肝癌発生抑制にもかかわる可能性があり
研究が盛んにおこなわれております
酢酸産生腸内細菌を増やすために、食物繊維をしっかり摂る事がコツとなります。

(文：文：福井県肝疾患診療連携拠点病院 肝疾患センター長 野ツ俣 和夫)