

身体に不要なものをデトックスして 気持ちの良い新生活をスタート！！

みんなの
健康コラム



デトックスとは、体に不要な老廃物や有害物質を排出し、健康を促進することです。春は、天然のデトックス食材も多く出回るの
で冬に溜め込んだ老廃物を手放すのにピッタリな季節です。
手軽なデトックス方法やお伝えします！

まずは、体に不要なものがどのようにして溜まるのか、どのように排出されるのか
メカニズムをお伝えします。

.....有害物質や老廃物はなぜ体に??.....

体外から取り入れてしまうもの

化学物質、有害ミネラル・・・大型魚、古い水道管を通った水
缶詰や鍋、タバコの煙、排気ガス、残留農薬など



体内生成される老廃物

アンモニア、有害ガス、発がん物質・・・腸内細菌の乱れ
活性酸素、毒性のある代謝物・・・各臓器が行う代謝活動による代謝物

.....正しい排出ルート.....

肝臓で無毒化

体内に入った多くの有害物質は、肝臓で解毒され無毒化されます。
肝臓で解毒されたものの多くは、便・尿として排出されます。
汗や爪、髪の毛などからも微量ながら排出しています。
肝臓の機能が低下すると解毒機能に問題が生じます。肝機能に最も負担をかけるのはアルコールなので、日常的に飲酒することは控えて肝臓の機能低下を防ぎましょう。



腎臓と腸を整えてしっかり排出

便秘体質は解毒の敵なので、毎日の排泄が肝心です。
また、体内の代謝物で不要なものは腎臓を通して尿と一緒に排泄されます。
日常的に水分摂取をして利尿を促すことは基本的に重要なポイントとなります。

通常は、抗酸化能力や解毒機能が働けば無毒化されますが、機能が衰えると上手く排出できず
に体へ悪影響を及ぼします。排出能力は、体質により異なり加齢や生活習慣の乱れからも低下
します。

食べ物や生活習慣を改善することで身体に溜まる毒素を少なくすることは可能ですが、完全
になくすことは出来ないの、日常的にデトックスを意識することが重要です。

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、サプリメントの販売で店長を経
験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら最新の食のト
レンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを
目指してスクールに通い奮闘中！ 栄養士:山口

今日からでも手軽にスタートできるデトックス食材をお伝えします。
食品からはもちろん、手軽なサプリメントもおすすめです。

.....肝臓にアプローチ.....

肝臓の解毒機能を最も促進する食べ物

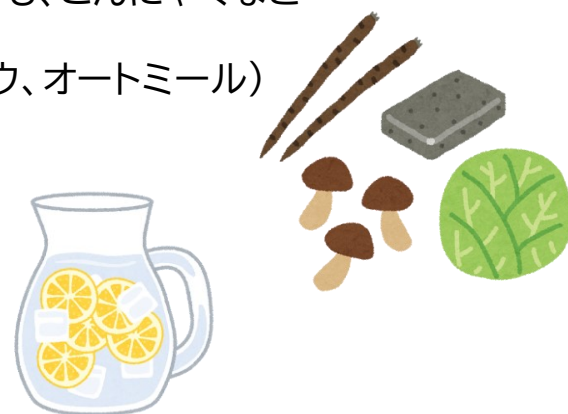
- ・最も強力な抗酸化物質“グルタチオン”の生成を促進する硫黄化合物を含む食材
→アブラナ科の植物(ブロッコリー、ケール、キャベツ、芽キャベツ、菜の花など)
→ニンニク、玉ねぎ
- ・解毒を助け炎症を抑える
→ウコン
- ・解毒を強力サポート
→ハーブやスパイスなどのファイトケミカル
→苦みのある食材(山菜など)
- ・肝機能の向上をサポート
→イカ、タコ、タウリンを含む貝類



.....腸・腎臓へのアプローチ.....

毒素の排出をサポートする食べ物

- ・余分なコレステロールや有害物質を吸着して排出する“水溶性食物繊維”
→わかめ、もずく、めかず、アボカド、モロヘイヤ、なめこ、オクラ、納豆など
 - ・便のかさを増して便秘を改善する“不溶性食物繊維”
→キノコ類、豆類、とうもろこし、さつまいも、やまいも、こんにゃくなど
- (水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の両方を含む→ゴボウ、オートミール)
- ・水分調節に必須の“カリウム”
→野菜、果物
 - ・血流を良くして老廃物の排出を促し腎機能を高める
→くるみ、ごま



これらの食材を意識すると同時に、身の回りの環境や口にする物の安全性も今一度意識して毒素を入れない・溜めない身体づくりで気持ちの良い毎日を過ごしましょう。

■遺伝子検査 健康サポート事業

健康リスクを見える化して生活習慣や職場環境改善のサポートをいたします。

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製



Medical
Plan
International

健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！社員様やお客様向けにご利用されたい場合は弊社までお問い合わせください。(代表アドレス info@medical-plan.jp)