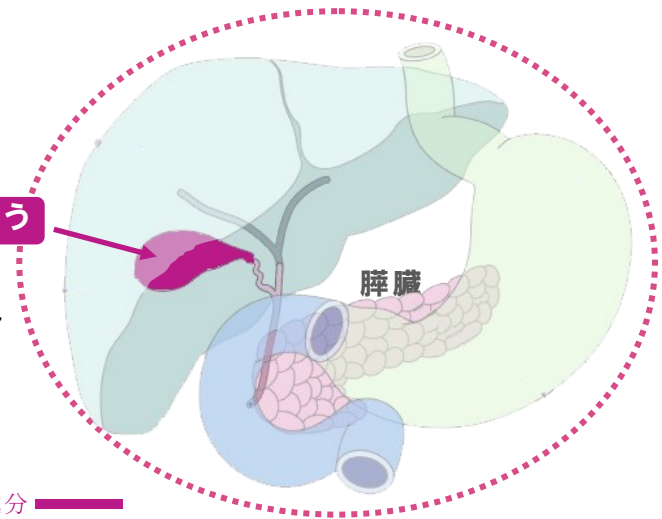


胆のうの働き

胆のう



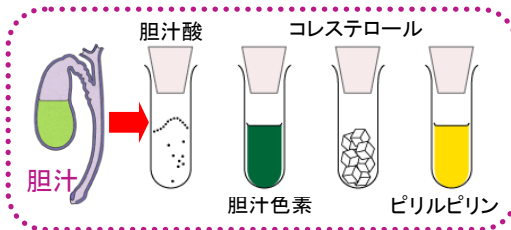
胆のうは、肝臓で作られた胆汁を5~10倍に濃縮して貯留している器官です。胆のうの内側には薄い筋肉があり、胃から十二指腸に食べ物が入ってくると、その刺激で筋肉が収縮し、十二指腸へ胆汁を送ります。

【胆汁の役割】

胆汁は脂肪の消化を助け、吸収を促進することですが、消化酵素ではありません。

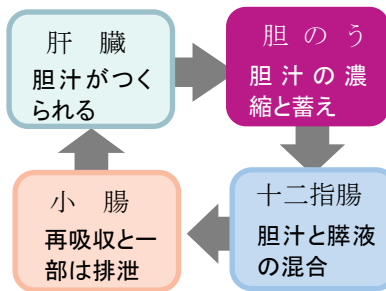
胆汁には胆汁酸、ビリルビン（赤血球の老廃物）、コレステロールなどが含まれています。胆汁酸はリパーゼ（脂肪を分解する酵素）の働きを助けるだけでなく、水に溶けない脂溶性ビタミンを吸収しやすい形に変化させます。

胆汁に含まれる成分



【腸肝循環】

肝臓で作られた胆汁は、胆管を通過して胆のうに蓄えられたあと、十二指腸で膵液と混ざり消化剤となって小腸へ送られます。小腸では一部は排泄されますが、ほとんどの胆汁は再吸収されて肝臓に戻り、再利用されます。このように、胆汁は腸と肝臓の間をグルグルと循環しているので、これを「腸肝循環」と言います。



【胆汁が不足すると…】

胆汁が分泌されるのは、食べてから約1時間後で、2時間後にはピークに達します。気を付けなくてはならないのは脂肪分の多い食事や菓子類を食べると、胆汁が不足しやすくなり、肝臓に大きな負担がかかることです。加えて、胆汁の生産量は限られいますから、小腸と大腸も大きく影響を受けます。腸内をアルカリ性に保てなくなるだけではなく、脂肪が分解されないため、便秘や下痢、大腸ガンを引き起こす原因にもなりかねません。また、胆汁には肝臓の持つ解毒作用と共に老廃物を体外へ排泄する働きもありますから、日頃から偏らない食事がとても大切なのです。

胆汁酸と血糖値

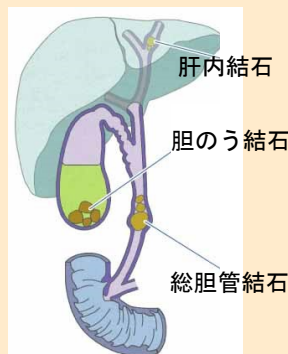
胆汁酸は血糖値とも密接な関係があり、II型糖尿病患者やインスリン抵抗性のある人は、胆汁酸の量が不足していることが多いと言われています。血糖値を正常に保つには、胆汁が正しく分泌されていることが大切です。

胆汁とビタミンC、青汁

胆汁に含まれる胆汁酸は肝臓でコレステロールから作られますが、コレステロールが胆汁酸に変換されるにはビタミンCが不可欠です。また、腸管内で脂肪や悪玉コレステロールを排泄させるには食物繊維が重要です。青汁は食物繊維が豊富なため、脂肪や過剰なコレステロールを絡めて排出します。

胆石って何？

胆石とは胆汁の成分（コレステロールやビリルビンなど）が固まって「胆のう内・胆管内」に溜まったもの（結石）のことを言います。胆のうの機能が衰えて胆汁が渋滞してしまうと、茶渋のように溜まることがあります。これが固まって、大きくなり砂や石のようになって「胆石」と呼ばれるのです。この胆石が肝内胆管にできる結石を肝内結石、胆のう内にできると胆のう結石、胆のうから十二指腸へ行く通路にできるのを総胆管結石と言います。



肝臓と胆のうを守る！

FUKKEN with Ascophyllan

\$160 SRP / 300 tablets

古来から椎茸は肝臓に良いとされ、民間薬として用いられてきました。「福健」は子実体よりもパワーのある菌糸体に長寿海藻アスコフィランを配合した肝臓を強力にサポートするサプリメントです。ご家族の健康に是非お役立てください。

