

ふれあい

えんしゅうびょういん 情報紙

尿の排泄によるデトックス作用

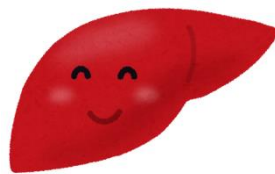
【担当：臨床検査科】

デトックスとは、一般的に体内に溜まった老廃物や毒素を排出させることをいいます。ここでは主に**腎臓**を経由したデトックスについて解説します。

食事などで体内に取り込んだものは代謝されて体外に排泄されます

水に溶けない物質

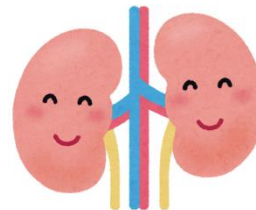
肝臓



便へ

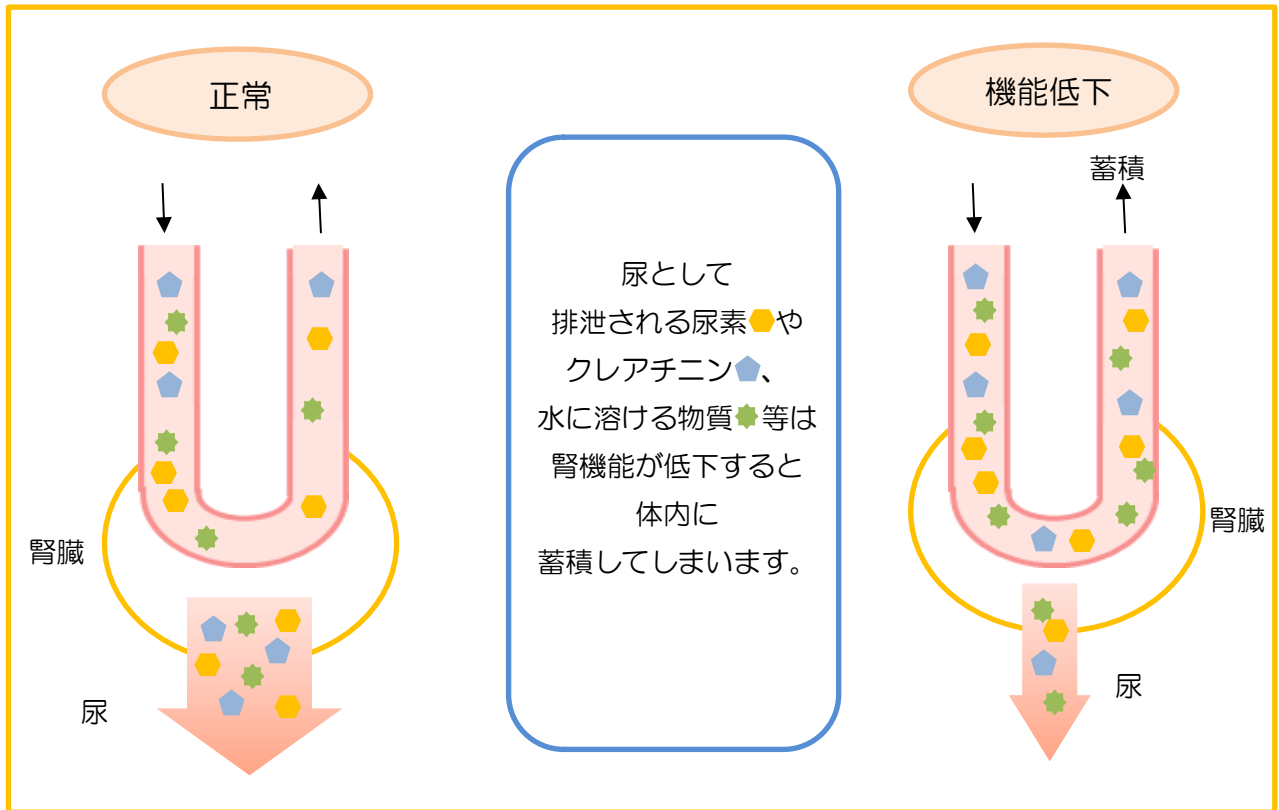
水に溶ける物質

腎臓



尿へ

代謝によってできた老廃物や毒素などは主に便と尿になります



老廃物や毒素を体内に溜めこまないためには、便や尿の排泄が重要になります。尿を作るためには水分を十分にとる必要があります。

**必要水分量
1日 2.5 リットル!**

利尿作用のある食品も、老廃物を溜めないために有効です。

利尿作用のある食品

- ・カフェインが含まれる食品
・・・お茶、コーヒー

- ・カリウムが多い食品
・・・シジミ、キャベツ、スイカ

腎臓は、体内に溜まった老廃物や毒素を排出させる(デトックス)という重要な役割を担っています。日頃から水分や食事に気を配り、腎臓のデトックス機能を十分活かせるように心がけましょう!

腎臓の機能が低下している場合、カリウムを摂りすぎると腎臓に負担をかけることがあります。病気の治療をしている方は、医師に相談してください。【監修:ふれあい編集部】