

# 肝臓の数値が高かった あなた 思いあたるところはありませんか？

## □ 肥満だ



### 腹八分目を心がける

一食の量が多くなると、エネルギーのとり過ぎで中性脂肪が増えてしまいます。おなかいっぱいになる前に、止める習慣をつけましょう。

また、食後すぐに就寝すると摂取エネルギーは効率よく脂肪に変換されて脂肪肝の原因に。

### 体重を測る

適正体重を維持しましょう。

## □ お酒をよく飲む



### お酒を 飲み過ぎない

アルコールの適量の目安

- ・ビール 中瓶1本 (500ml)
  - ・日本酒 1合 (180ml)
  - ・焼酎 (35度) (約70ml)
  - ・ウイスキー (ダブル) (60ml)
- (女性、高齢者はその半分)

**週2日の休肝日を心がけましょう！**

## □ 野菜やきのこ、海藻はあまり食べない



### 食物繊維を たっぷり取る

食物繊維は低エネルギーなうえ、糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがあります。食事の始めにゆっくりよくかんで食べましょう。

### 野菜



1日 350g 以上

## □ 揚げ物をよく食べる



### 揚げ物は 食べる回数を減らす

### 炒め物は 油の入れすぎ注意

脂質を多く含む食品はカロリーが高いため、とり過ぎるとエネルギー過剰になって肝臓に蓄積されます。

食べすぎに気をつけましょう。

## □ お菓子や果物、清涼飲料水など甘い飲食物をたくさんとる



### 食べすぎ注意

砂糖のとり過ぎは肝臓に脂肪がたまりやすくなります。ルールを決めて食べましょう。

1日 200g まで

### 果物



### お菓子



1日 200kcal まで

## □ 運動不足だ



### 身体を動かす

継続的な運動は、中性脂肪を減らします。週3日30分程度の運動をしましょう。

運動以外でも家事をこまめにする、階段を利用するなどできるところから始めましょう。

