

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。

