

健康管理センターだより No.5



脂肪肝を改善するために心がけたいこと

がまん強くて働き者の肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、多少のダメージにも黙って働き続けるので、異常に気づきにくいことが多いようです。日本人では現在、70万人が急性肝炎、130万人が慢性肝炎、30万人が肝硬変にかかっているといわれています。慢性肝炎の大部分はB型・C型ウイルスが原因ですが、他にアルコール性肝障害や肥満による脂肪肝、薬物性肝炎などがあります。

そのなかで今回は**脂肪肝**についてとりあげてみました。



肝臓の働き

肝臓は、必要な物質を代謝する中心的な役を持っており、三大栄養素を体の中に取り込んだり、体内に生じた毒性物質を解毒します。

脂肪肝とは

肝臓の中に脂質が非常に多く(湿重量の5%以上)蓄積した状態をいいます。

原因

以前はアルコールによる肝障害が多かったのですが、肥満(食べ過ぎ)、アルコールなどの**メタリックシンドロームの原因**や**糖尿病**、薬物性(副腎皮質ホルモン剤など)、高カロリー輸液などが**脂肪肝の病因**であることが言われています。



脂肪肝はなぜ、いけないのか？



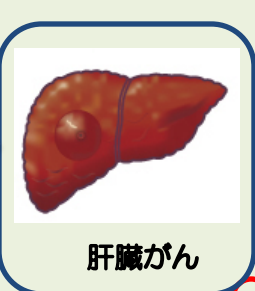
正常な肝臓



脂肪肝



肝硬変



肝臓がん

脂肪肝を放置していると、脂肪肝から肝硬変、肝臓がんになる例も知られています。今のうちから改善しましょう！



<食事>

- ❖ 肥満の場合は標準体重に近づけるよう、適正エネルギーの摂取をしましょう。 標準体重=身長(m)×身長(m)×22
- ❖ 満足感やボリューム感の得るような、根菜類、海藻類、こんにやく、きのこ類、汁物(スープ物)などを上手に取り入れましょう。
- ❖ 大豆にはコリンが含まれています。これは脂肪肝の脂肪を取り除いてくれる作用があるので、積極的にとりましょう。
- ❖ 調理に使う油は植物油とし、動物性の脂身やバターなどは控えましょう。
- ❖ 夜食、早食い、嗜好品(菓子類やジュース類など)への偏りなどの食習慣は改めましょう。
- ❖ アルコールは控え、あるいは適量を守りましょう。



<運動>

- ❖ 毎日歩くなどの運動をしましょう。早歩きや全身を使う水泳などの有酸素運動が、より効果的と言われています
- ❖ 食後30分頃に運動を取り入れ、体脂肪の消費をはかりましょう。
- ❖ 無理せずきつと感じない程度の運動を自分のペースで行いましょう



摂り過ぎないように注意する食品



バター



脂身の多い肉



糖質を多く含む食品



アルコール

例として適した1品料理



野菜の煮物



野菜サラダ



白身魚の煮付け



けんちん汁