

KENKO TIP

2015年9月28日



脂肪肝対策の基本を再確認！

MD. ネット 管理栄養士 國井 大輔

脂肪肝は、肝臓組織内に過剰に脂肪が蓄積した状態（フォアグラ状態）であることは良く知られていますが、自覚症状が乏しいため自身の状態を知るには画像診断が最適。残念ながら会員様の中には、健康診断に「腹部エコー」がついていない企業さんがありますがこの場合肝機能を表す**ALT (GTP)**を見てみましょう。基準値で30 (IU/L) 以下ですが、**20 (IU/L) 以上であれば将来的な脂肪肝予備軍！**ちょっと厳しめの数字で驚くかもしれませんね。

原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、肥満、無理なダイエット（栄養不良）が挙げられますが、飲酒をしない方の脂肪肝は特に要注意！

実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、**飲み過ぎではなく「食べ過ぎ」**によるものなので

す。脂肪肝は、狭心症や心筋梗塞など心疾患の合併率が高くなるうえ、様々な生活習慣病を引き起こすこともいうまでもありませんが、**メンタル面でも不調**が出てきます。元気がない、集中力が出ない、イライラする、持続力がなくなった、体が痛いなど、心当たりありませんか？脂肪肝になるといわゆる「ドロドロ血」になり血流が悪くなるため、全身の細胞に酸素と栄養分が補給されなくなり、疲れやすくなるのです。

具体的な対策は、体重を2キロ減らすことから始めましょう。1ヶ月に0.5キロから1キロのペースで。

1) 食べる順番を変える。

野菜⇒たんぱく質（脂質）⇒炭水化物（糖質）⇒アルコール

2) 主食を毎食あたり2〜3口減らし、ゆっくり良く噛んで食べる。2〜3口減らすと1ヶ月で1kg体重が減りますよ。

3) 果物（ジュースを含む）に注意！果物に含まれる果糖は中性脂肪になりやすい！

4) 食物繊維をしっかり摂る1日の目標量は18-20g。野菜は両手一杯分。

5) 飲酒は適量！お酒で肝臓に炎症が起こり働きが悪くなっているかもしれません。また食欲を亢進させるので食べ過ぎになりやすいのです。

飲酒と食事のコントロールができない方は**インナーマッスル**を鍛えましょう。**生活上の姿勢を正すだけで十分に基礎代謝がアップして脂肪肝対策に有効**なんですよ！