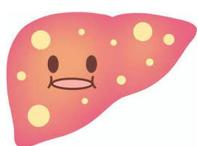


○健康づくりコラム(25-7)

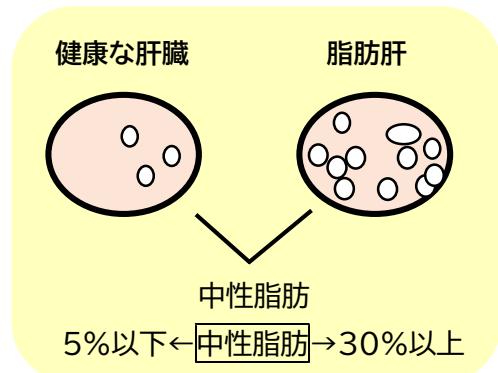
あなたの肝臓、フォアグラになってない？！～脂肪肝のおはなし～

フォアグラといえば、高級食材。美味しいただくぶんにはうれしい存在ですが——実はこれ、ガチガチに脂肪がついた“脂肪肝”的状態のカモの肝臓なんです。食べ物としては贅沢でも、「自分の肝臓がフォアグラ化」していたら…それ、ちょっと笑えませんよね。



脂肪肝ってなに？

肝臓に脂肪がたまりすぎた状態のこと。
最近はお酒を飲まなくてもなる
「非アルコール性脂肪肝(NAFLD)」が増えています。
そのまま放っておくと、肝炎や肝硬変、
さらには肝がんに進行することもあるので注意が必要です。



～今日からできる！フォアグラ化防止方法～

肝臓の健康を守るために、日々の生活で簡単にできる方法を紹介します。
これなら今日からすぐに始められますよ！

1. たんぱく質をしっかりとる

脂肪肝＝脂の摂りすぎと思いがちですが、実はたんぱく質不足も原因のひとつなんです！
肉、魚、豆類などをバランスよく食べて、肝臓の健康をサポートしましょう。

2. 十分な睡眠で肝臓の修復をサポート

肝臓は夜、特に22時～深夜2時に修復作業をしているので、この時間にしっかり眠ることが大事。

3. 「飲むなら週に〇日だけ」がお酒との上手な付き合い方

お酒は肝臓への負担が一気にアップ！連日の飲酒は脂肪がたまりやすくなります。
★「ちょっとずつ毎日」より「間隔を空けて、楽しくほどほどに」がポイント！



今すぐチェック！

「あなたのアルコール摂取量を把握しよう」

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

問合せ先：加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865