

○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。美味しく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”の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。



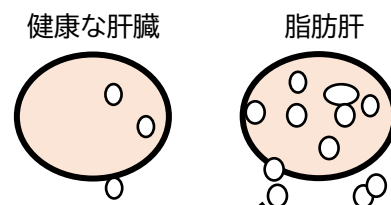
脂肪肝ってなに？

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、

さらには肝がんに行進することもあるので注意が必要です。



中性脂肪

5%以下 ← 中性脂肪 → 30%以上

~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ご紹介します。

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/>



生活習慣病予防ポスター(飲酒)

最優秀賞

作見小学校6年 山下久詩奏さん

問合せ先: 加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865

