

* 小針の健康たより * 2023. 3・4月

改善しましょう！脂肪肝！！



健康な人の肝臓には、3～5%の中性脂肪があり、これが20%を超えた状態を脂肪肝と呼びます。実は、日本人の4人に1人が脂肪肝だといわれ、お酒の飲みすぎより、糖質の摂りすぎの方が脂肪肝になりやすい現実があります。脂肪肝は、糖質の摂りすぎの自覚がない40代以上の全ての男女が警戒すべき病です。また、脂肪肝は、認知症、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞や狭心症、脳出血や脳梗塞、高血圧、歯周病、痛風など、あらゆる生活習慣病の「前兆」です。脂肪肝を防いで生活習慣病の重篤化を防ぎましょう。

脂肪肝の予防&改善のために・・・

① 糖質ちょいオフ・ダイエット(炭水化物を減らし、肉や野菜で補いましょう)

◇ めん類やパンなどの主食を15%減らすか、

缶コーヒーやお菓子を控え、主食を10%減らしましょう。

◇ フルーツの食べ過ぎにも気を付けましょう。

◇ フルーツジュースや野菜ジュースも控えましょう。

② 食事はゆっくり食べましょう。1口30回噛めばOK！

③ 食べる順番は①食物繊維②タンパク質③水分④糖質の順で!!

野菜・海藻・きのこなど→肉・魚・卵など→味噌汁・スープなど→ごはん・パン・めん類など



食物繊維の多い食品をしっかり摂りましょう



④ 下半身の筋肉を動かしましょう

スロースクワット・かかとの上げ下ろし・椅子に座ってもも上げなど

⑤ 1日8000歩、背筋を伸ばしてウォーキング!!



無理のない範囲で続けてみましょう！