気づかないうちに進行？「脂肪肝」にご注意！



お酒を飲まないから安心…と思っていませんか？
近年、生活習慣の変化により、お酒を飲まない方にも増えているのが「脂肪肝」です。
そのまま放置すると、重い病気につながることも。
今回のテーマは、肝臓からの SOS・・・
「脂肪肝」についてです！

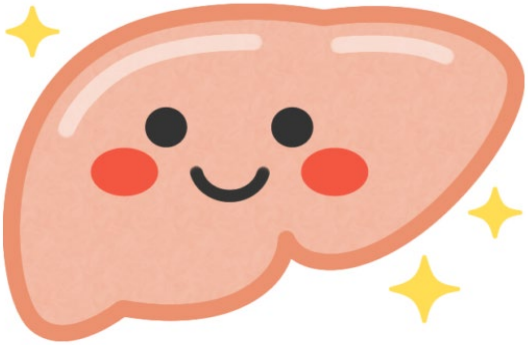
脂肪肝ってどんな病気？

- ☑ 肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積した状態です（全体の 5%以上）。
- ☑ 初期は自覚症状がほとんどなく、別名「サイレントキラー」とも呼ばれます。

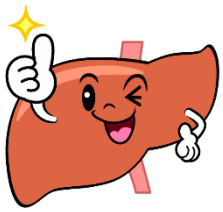
あなたの肝臓は大丈夫？

- ☑ 甘いジュースや清涼飲料水をよく飲む
- ☑ 夜遅い時間に食事をすることが多い
- ☑ 早食い・ドカ食いをしてしまう
- ☑ 運動する習慣がほとんどない
- ☑ 健康診断で「肝機能の数値（AST、ALT、γ-GTP など）が高い」と言われた

放っておくとどうなるの？
「ただの脂肪でしょ？」と侮ってはいけません！！！！！
脂肪肝を放置すると、肝臓に炎症が起きて線維化する「NASH（非アルコール性脂肪肝炎）」へ進行することがあります。さらに進行すると、**肝硬変**や**肝臓がん**を引き起こす恐れもあります。



今日からできる！改善のポイント



- ☑ 腹八分目：食べすぎを抑え、特に夕食は控えめに！
- ☑ 糖質・脂質を控える：菓子パンやジュースを減らす！
- ☑ 適度な有酸素運動：ウォーキングを 1 日 30 分、週 3 回！

脂肪肝を遠ざけるおすすめの食べ合わせ

① 白米×納豆


×


大豆のレシチンが肝機能を保護し、食物繊維が糖の吸収を遅らせます。

② うどん・そば×めかぶ・もずく





×


水溶性食物繊維が糖質を包み込み、急激な血糖値の上昇を防ぎます。

③ パン×野菜サラダ（アボカド・トマトなど）


×


先に野菜を食べる「ベジファースト」で、肝臓への負担を減らせます。

④ サバ・サンマ（青魚）×ブロッコリー



×


魚のオメガ 3 脂肪酸が中性脂肪を減らし、ブロッコリーのスルフォラファンが肝臓の解毒作用を助けます。

⑤ 鶏むね肉×しめじ・エリンギ（キノコ類）


×


代謝に必須の BCAA（アミノ酸）ときのこの食物繊維・ビタミンが、脂肪燃焼をダブルでサポートします。

⑧ 豆腐×かつお節


×


植物性と動物性のたんぱく質を同時に摂ることで、必須アミノ酸のバランスが良くなり肝細胞の再生を促します。

食後のデザートや間食の選び方
果物に含まれる「果糖」は、最も脂肪肝になりやすい糖質なので要注意です。
間食には、肝臓をいたわる成分を含むものを選びましょう！

⑦ コーヒー×ハイカカオチョコレート



×


コーヒーのクロロゲン酸とチョコのカカオポリフェノールが、高い抗酸化作用で肝臓の炎症を抑えます。

⑥ 無糖ヨーグルト×アーモンド（ナッツ類）



×


良質なたんぱく質とビタミン E を同時に摂取でき、肝臓の脂質代謝をスムーズにします。