

生活習慣を見直して「脂肪肝」を改善、解消しよう

健診などで「脂肪肝」と言われたことはありませんか？血液検査の項目には肝臓の機能を調べるものがあります。昔は「脂肪肝」というと、アルコールの飲み過ぎが主な原因と言われていましたが、近年ではアルコールとは関係のない脂肪肝の存在が明らかになっています。これは、生活習慣との関係が深いことが分かっています。

脂肪肝の種類

非アルコール性脂肪性肝疾患

単純性脂肪肝と脂肪性肝炎のことを言います。

単純性脂肪肝：肝細胞に脂肪がついている状態

脂肪性肝炎：肝細胞に、脂肪がつき、炎症や
繊維化が起こっている状態

**【原因】食べ過ぎ、肥満、運動不足、
不規則な生活**

アルコール性脂肪肝

過度の飲酒が主な原因で、肝臓に脂肪がたまったもの。特に男性の場合は、内臓脂肪がつきやすく、飲酒習慣も継続していく30～40歳代から、増えていきます。**基本的には禁酒をすれば改善します。**

脂肪肝を解消するには・・・

①規則正しい生活を心がけましょう

食と生活習慣のチェック

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い | <input type="checkbox"/> 車をよく利用する |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好きでよく食べる | <input type="checkbox"/> 間食がやめられない |
| <input type="checkbox"/> 運動習慣がない | <input type="checkbox"/> 食事が不規則 |
| <input type="checkbox"/> 夕食の時間が遅い | <input type="checkbox"/> 満腹になるまで食べる |
| <input type="checkbox"/> 野菜が好きではない | <input type="checkbox"/> 夜食を食べることが多い |

チェックが付いたものを改善しましょう！

②1日に350gの野菜を食べましょう

1日3食、意識して野菜をとることは肥満の解消につながります。

野菜を使った料理を毎食1～2皿とりましょう。

また、きのこや海藻も積極的に取り入れましょう。



③生活活動を増やしましょう

ふだん運動習慣のない人や運動が苦手な人は、「掃除」「庭仕事」「炊事」「買い物などで歩く時間を増やす」「なるべく階段を使う」など、運動以外で体を動かす生活活動を習慣にしましょう。

出典：健康増進のしおり 2011-4（公益社団法人日本栄養士会）

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう! 脂肪肝を改善、解消する料理～

ヘルシーチンジャオロースー

材料(2人分)

豚ヒレ肉	140g	えのき茸	50g
A 酒	小さじ 1/2	糸こんにゃく	70g
しょうゆ	小さじ 1/2	B 酒	大さじ 1/2
生姜汁	小さじ 1/2	しょうゆ	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2	オイスターソース	大さじ 1/2
ピーマン	2個	油	小さじ 2
赤パプリカ	1/4 個		

作り方

- 1 豚肉は細切りにし、Aをよくもみ込む。
- 2 ピーマン、赤パプリカはへたと種を除き、細切りにする。
- 3 えのき茸は根元を切り、長さを半分に切り、ほぐす。
- 4 糸こんにゃくはざく切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- 5 深めのフライパンを熱し、油の半量(小さじ1)をなじませ、1の色が変わるまで炒めて取り出す。
- 6 残りの油(小さじ1)を熱し、2、3、4を炒めて5の肉を戻し、Bを加えて手早く味付けする。

1人分の栄養価

165kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 5.6g / 塩分 1.3g



ほうれん草としめじの白和え

材料(2人分)

ほうれん草	200g	A 白いりゴマ	小さじ 1
しめじ	50g	砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1
焼き豆腐	100g		

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- 2 しめじは石づきを取り、小房に分けてさっと茹でる。
- 3 1、2の水気を絞って混ぜ合わせ、しょうゆ(小さじ 1/2)をまぶす。
- 4 焼き豆腐は器に入れてラップをし、電子レンジで約1分温め、粗熱が取れたら細かくちぎる。
- 5 Aを合わせて4を混ぜ、3を和える。

1人分の栄養価

86kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 4.2g / 塩分 0.7g

今月のテーマは『おせち料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 12月11日(火)、13日(木)、15日(土)、19日(水)、21日(金) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民
 参加費: 1000円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ 12月1日号に掲載