



# 脂肪肝が増えている!?

私たちの肝臓は、異常があっても痛みなどの自覚症状がほとんどありません。病気になってもぎりぎりまで頑張ってくれるので「沈黙の臓器」と呼ばれます。その肝臓に異常が認められる人が近年増え続けています。多くは「脂肪肝」が原因のメタボリックシンドローム（症候群）。放っておくと高血圧、糖尿病へと症状が進み、肝硬変、腎臓病など、さらに重大な病気に悪化しかねません。知らず知らずに重症化する内臓疾患を防ぐためには、毎日の食事と適度な運動が大切。病気の黄信号「メタボ」な体をシェイプアップ、元気に毎日を暮らしましょう。

肝臓は、糖質、たんぱく質、脂質の三大栄養素を代謝、貯蔵します。

代謝機能、解毒作用、胆汁の合成、血液凝固作用など、体に重要なさまざまな働きをします。

代謝とは、吸収した栄養素を分解合成して別の成分に変える機能のこと。作り変えた物質は体内の状態に応じて一時的に貯蔵され、血液中に送り出しています。

お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎが原因で肝臓に中性脂肪が過剰にたまってしまつと、「脂肪肝」と呼ぶ中性脂肪が過剰にたまってしまつ状態になります。

肝細胞に脂肪が付き過ぎると、細胞が膨らんで肝臓内部の血管が圧迫

され、血液の循環が悪くなります。

それに伴って肝機能が低下し、一時的に貯蔵物質を体内に送り出し、老廃物をろ過する循環機能が働かなくなり、肝臓の代謝機能が障害を起してしまつのです。

## 脂肪肝解消には、あなたの適量の目安を知ることが大事

肝臓がスムーズに働くためには、必要なエネルギーと栄養素を過不足なく取ることが大切です。

そのためには自分に合った食事量を「バランスよく食べる」ことが大切です。

食べ過ぎで脂肪肝になりやすい代

表的な食品は、砂糖を多く含む食品

群（菓子類、清涼飲料水、アイスクリーム、ジャムなど）、油脂を多く含む菓子類（ナッツ類、ポテトチップスなどのスナック類）、動物性脂肪（バター、ラード、豚肉、牛肉のあぶら身の多い部位、鶏肉の皮など）、揚げもの料理、マヨネーズ、ドレッシングです。

お酒の飲み過ぎも脂肪肝の原因になります。1日の適量を守り、週に1〜2日の休肝日を作ることが必要です。

食品は、入っている栄養素によっておおまかに4つの食品群に分類されています。

「1群」に分類されるのは、牛

乳・乳製品、卵。日本人に不足しがちな栄養素を含みバランスのよい栄養源です。

「2群」は肉・肉加工、魚介・魚介加工品、豆類・豆加工製品。筋肉や血液を作るたんぱく質源になっています。

「3群」は野菜（きのこ、海藻類）、いも、果物類。体の働きをスムーズにする食品群です。

「4群」は穀類、油脂、砂糖、その他（種実類、菓子、清涼飲料水など）。力や体温となるエネルギー源になります。

脂肪肝を解消し、メタボな食生活から「サヨナラ」するためには、この4群から適切な食事量を摂取することが大切です。ご自分の適量を常に心がけ、知りたい方は役場栄養士までご連絡ください。

将来のメタボリックシンドローム、そして重大な内臓疾患を防ぐため、ご自分の食習慣をふり返って食べ過ぎないように注意しましょう。こまめに体重測定をしたり、万歩計をつけて体を動かし、年1回は健康チェックのため健診を心掛けましょう。