

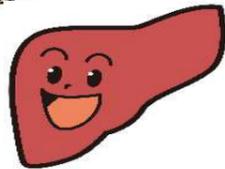


本当は**怖い**脂肪肝



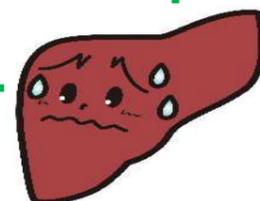
肝臓の働き..

肝臓は、血管を通して運ばれてきた栄養を体に必要なものにかえる、薬物やアルコールを解毒する、不要になったものを処理するなど、**体内の化学工場のような役割**を果たしています。



脂肪肝とは..

肥満や食べすぎ、飲みすぎが原因で**肝臓に余分な中性脂肪がたまりすぎ、肝臓の機能が低下した状態**です。動脈硬化を進行させ、長期にわたると肝硬変へ進行する危険もあります。



脂肪肝のタイプと原因



バランスのとれた食事



脂肪肝を防ぐための生活のポイント

食事

- 食べすぎを避け、肥満を予防する
- 糖質・脂質の過剰摂取を避け、バランスの良い食事を心がける
- 野菜や海藻、きのこ類を積極的に摂取する
- アルコールは禁酒もしくは節酒を心がける

運動

- ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を行う
- 筋力トレーニングを行う
- 毎日の生活に運動の習慣を取り入れる



脂質異常症や糖尿病など治療中の方は主治医の指示に従いましょう

JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229

