

脂肪肝を甘くみないで

ALPARK
KENSHIN
CLINIC

あなたの肝臓は大丈夫！？

【脂肪肝とは】肝臓を構成する肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態をいいます。脂肪肝は「アルコール性脂肪肝」と「非アルコール性脂肪肝」の2つに大きくわけられます。



脂肪肝

アルコール性脂肪肝



お酒の飲みすぎが原因。
肝臓でアルコールを解毒・代謝する際に、
中性脂肪が肝細胞内にたまる。

非アルコール性脂肪肝



飲酒とは関係なく起こるもの。
栄養過多、運動不足、肥満などによる
過栄養状態が要因で、全ての人にお
こりうる。



非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

単純性脂肪肝

肝硬変・肝がんへ進行

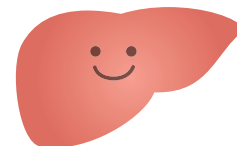
肝臓に炎症が進み、その部分が硬くこわばっていく。進
行すると、肝臓としての働きが失われていく（肝硬変）。
肝硬変を放置すると、肝がんへ進行する場合もある。

進行しない

ただの脂肪肝の状態にとどまり、症状が極端に悪くなるこ
とはない。
ただ、血中の脂質も増えていると考えられるので、放置す
ると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のおそれがある。

アルコール性脂肪肝、非アルコール性脂肪肝のいずれも自覚症状はなく、症状が出た時には肝硬変など重症化
しています。

また、肥満や糖尿病がある人はNASHになりやすいと言われています。
健診を受けて、脂肪肝や生活習慣病を指摘されたら、日頃の生活習慣を見直し、
肝細胞に蓄積した脂肪を取り除くことが大切です。



アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>

脂肪肝解消の基本は食事と運動

食 事

暴飲暴食を控え、三食バランスの良い食生活があなたの肝臓を守ります。

積極的にとろう

野菜・海藻 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

- ・肝臓での栄養分の代謝にビタミンやミネラルが使われる
- ・満腹感を得て食べ過ぎの防止に
- ・食物繊維が糖質の吸収を穏やかにしてくれる
(例: 酢の物・和え物・お浸しなど)



控えめにしよう

甘いもの・油の多い食品 (糖質・脂質)

- ・とりすぎは中性脂肪として肝臓に蓄えられる
(例: 菓子・ジュース・脂身の多い肉・バター・揚げ物)



☆お酒について☆

アルコール性脂肪肝の場合は、**まず禁酒**。
【適度な飲酒とは】休肝日(週2~3日)。
ビールなら500ml缶1缶、日本酒なら1合。



ほどほどにとろう

肉・魚・大豆製品 (たんぱく質)

- ・たんぱく質は肝臓の再生と脂肪の放出を促す
- ・たんぱく質のとりすぎも、極端な不足も脂肪肝を悪化させる

<※肥満があり、日頃の活動量が低い方の1日のたんぱく質のおよその目安量を表記しています>

例) 1日の魚・肉・卵・大豆製品などの目安量	
身長) 150~160cm	4つ分/日
165~175cm	5つ分/日



できれば
低脂肪を

牛乳180cc または
ヨーグルト180g
(コップ1杯)

<1つ分の目安>



鶏卵1個



鶏ささみ2本



豆腐1/3丁



鮭1切れ(薄め)



納豆1パック



豚もも60g
(薄切約3枚)



鶏手羽 40g
(手羽元1本)



あじ(約20cm)
かれい(中1切)

・さば40g (1/2切れ)

・ししゃも2尾

・さつまあげ2つ

肉ばかりに偏らず、
魚や大豆製品からも
摂るように心がけよう♪
肉の脂身や皮は残そう。



参考) 糖尿病食事療法のための食品交換表

※肝臓の状態によっては医師の指示に従いましょう

運 動

有酸素運動で効率よく脂肪燃焼を



ウォーキングや自転車、ゴルフといった運動だけでなく、速歩き・階段を使う・家事をするなど、日々の生活の中で活動量を増やし、継続することも減量に繋がるよ。

毎日やってみよう

体重測定

毎日体重を量ることで、自然と体重コントロールの意識が高まり、減量に繋がります。
まずはここから始めよう!

