

脂肪肝 放っておいて大丈夫？

～脂肪肝はすべての生活習慣病の入り口～



こんな人が危ない 「脂肪肝」セルフチェック

- 朝食を食べない
- 生活が不規則
- 運動不足である
- ホルモンバランスが乱れ気味
(更年期の女性に多い傾向)
- 極端な食事制限・急激なダイエット
- 飲酒量が多い

今日からできる 肝臓をいたわる生活

- 食事 → 腹八分目・野菜多め
糖質・脂質控えめ
- 運動 → ウォーキング (速歩)
脂肪肝体操
- 飲酒 → 飲む量・回数を見直す
- 睡眠 → 睡眠不足も代謝に影響

食事の改善ポイント

- 飲み物はお水、茶、ブラックコーヒー
- 減らすのは主食、今の半分から
- 朝食は必ず食べる
- 食物繊維は2倍に。先に食べる。
- タンパク質 (肉・魚・卵・豆類) は
毎食、片手分はとる

控えてほしい食品

肝臓へのダメージ大！超加工食品
超加工食品は、食べても満腹になりにくく
食べ始めるとやめられない

- ・スナック菓子
- ・菓子パン
- ・カップ麺
- ・ハンバーガー
- ・ドーナツ
- ・アイスクリーム
- ・ウインナー、ポーク
- ・チキンナゲット
- ・清涼飲料水
- ・ケーキ、クッキー

おススメ！「ヘパトサイズ」 脂肪肝向けの様々な運動を紹介

コチラから
アクセス➡



佐賀大学・久留米大学共同作成

動画の特徴



1. その場でできる運動
2. 上肢・下肢・体幹ごとの運動
3. 仰向け・座位・立位
4. 準備運動・初級・中級の運動