



問屋町 第5号

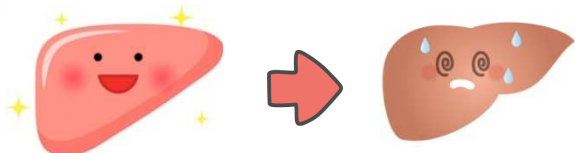
健やかLetter

発行日：平成28年11月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

初雪がちらつき始め、いよいよ青森は長い冬を迎えようとしています。寒さが増すこれから、暖かな家の中で過ごす時間が長くなり、つい運動不足になってしまいがちです。まして、冬は鍋のおいしい季節。自然と体重は増えていき、「ダイエットをしなければ！」という気持ちばかりが募ります。今回は、無理なダイエットが肝臓に与える影響についてお知らせします。



まさか！ダイエットが引き起こす



肝臓の悲劇！

誰もが挑むダイエット。いろいろな方法がありますが、誤った方法を行うと、肝臓に脂肪が溜まり、糖尿病や肝硬変、肝臓がんのリスクを高めてしまうのです。

その誤った方法とは、「急激な体重の増減の繰り返し」。極端に食事を減らすような急激なダイエットや、そんなダイエットに成功したからとつい食べ過ぎると、肝臓に脂肪が溜まりやすくなると考えられています。



肝臓に優しいダイエット2つのポイント

- ① 「半年で10kg減」程度の緩やかなダイエットで「脂肪肝」を予防。
- ② 毎日30分程度のウォーキング、食事の適度な減量、6時間以上の睡眠で「脂肪肝」を改善。

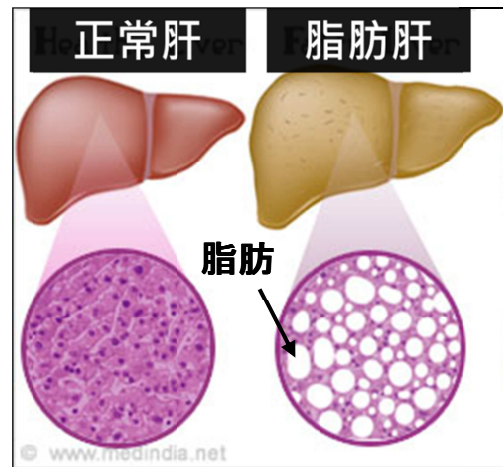
詳しくは裏面をご覧ください。

肝臓に優しい理想的なダイエット法とは？

肝臓は体のエネルギーを脂肪の形で蓄える臓器です。たくさん食べると血液中にエネルギー源が増え過ぎるので、余った分を肝臓が脂肪として蓄えます。これが長く続くと「脂肪肝」になってしまいます。

一方で、極端に食事を減らすような急激なダイエットをすると、体が飢餓状態だと判断し、全身の脂肪細胞や筋肉がエネルギー源を放出します。すると、筋肉が減少して代謝が落ち、体が消費するエネルギー量が落ちます。結果、肝臓に脂肪が溜まりやすい状況になります。

さらに、ダイエット後に食べ過ぎると、脂肪が溜まりやすい状態にさらに食事の栄養が入ってくるので、脂肪肝が進行すると考えられています。



「半年で10kg減」程度の緩やかなダイエットが理想的
女性や通常の体格の男性→1ヵ月で2kg減くらいまで
大柄な男性→1ヵ月で3kg減くらいまで
運動をし、筋肉を増やすようにすると効果的

脂肪肝の発見&撃退法

脂肪肝は自覚症状がないため、見つけにくい疾患です。病院で超音波診断を受診してみましょう。また、血液検査で肝臓の数値「ALT」が40を超えていたら、要注意です。

脂肪肝を治すには、まずはゆっくりと体重を減らしてください。半年から1年をかけて体重の7~10%を落とすと、脂肪肝が改善すると考えられています。

毎日の運動

1日30分程度の早歩きウォーキングが効果的

～脂肪肝撃退法～

適度な食事

量を少し減らす。
(極端に減らしたり、「～だけ食べる」ということをしない。)

十分な睡眠

最低でも6時間しっかり寝る。
(夜更かしや就寝前の食事は厳禁)