

## 健保だより 101

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。  
「脂肪肝」は脂肪のとりすぎが原因と思われがちですが、過剰な糖質の摂取によって余った糖が、肝臓で中性脂肪につくりかえられ、蓄積されることが主な要因です。今月は、そんな脂肪肝の予防・改善についてお話をさせていただきます。

### 肝臓をいたわる生活ポイント5

#### ポイント1 飲み物を見直す

口にするもので肝臓に負担をかけ得るものは「糖・酒・薬」です。適量であれば害は及ぼしませんが、とりすぎると害になります。砂糖や果糖ブドウ糖液糖といった甘味料を含む加糖飲料や甘い飲み物を飲んでいる場合はそれらをやめて、今日から飲む物は、お茶・水・ブラックコーヒーにしてみてください。

#### ポイント2 減量を成功させるタ・ス・キの法則

肝臓に溜まる脂肪は、約60%が皮下脂肪や内臓脂肪から、約26%が糖質から肝内で合成され、食べ物の脂・油からは約14%です。まずは1ヶ月で2kgの減量をめざし、毎日体重を測って記録します。減量を成功させるには、タ（短期間で）・ス（数値化）・キ（記録）が鉄則です。まずは、ポイント1に記した飲み物を見直し、変えることから始めて下さい。

#### ポイント3 ごはん半分・野菜2倍

飲み物をお茶・水・ブラックコーヒーに変えることができたなら、ごはん（精製糖質：白米、白パン、麺）の量をいつも食べている量の半分にしてみましょう。糖質量は1食40g、1日130g以内を目安としています。ただ糖質40gに相当するごはんは70g、食パンは6枚切り1枚。たくさん食べていた人には最初からごはんを70gにするのは厳しいので、まずは半分にすることから始めて下さい。

次に野菜を2倍に増やします。推奨される1日の摂取量は350g、1皿70gを目安に、1日5皿以上をめざしてもらいます。

#### ポイント4 30秒の筋トレから

エネルギー消費や筋肉量を増やすために出来る事として、1日30秒の筋トレ（スクワット等、肥満の人にはウォーキングを推奨）から始めることをお勧めします。いつ行うのがよいか、については朝食前をすすめています。筑波大学の研究結果では、朝食前が最も脂肪からの消費カロリーが多いことが示されています。

#### ポイント5 ノンアルでリラックス

肝臓の脂肪は早く落ちますが、肝臓を傷めつけるものを食べ続けたり、飲み続けていると落ちません。それらを減らしていくことが大事で、アルコールもそのひとつです。アルコールは、脂肪からエネルギーを生成する機能を低下させる一方で、肝臓での中性脂肪合成を促進させるなど、脂肪を溜め込む方向に働きます。アルコールは肝臓にとっては少量でもよくないので、大量飲酒（1日当たり純アルコール摂取量60g以上）でなくても、飲酒量を減らすことが重要です。最近では、ノンアルコールの飲料も増えているので、それらに切り替えると良いでしょう。

肝臓をいたわる生活に変えれば脂肪肝や他の生活習慣病を予防出来るので、是非実践してみましょう。

以 上