

# 予防する！放置しない！脂肪肝

健診や人間ドックで「脂肪肝」といわれたことはありませんか？



保健師：大岡睦子

## 脂肪肝ってどんな状態？

口から入った糖質や脂質は血液が必要な場所に運んで、エネルギーとして消費されますが、消費しきれなかった分は中性脂肪になって肝臓に蓄積されます。肝臓の30%以上を脂肪が占めると「脂肪肝」の状態になり、肝臓の働き（解毒作用・糖質コントロール作用など）が悪くなります。また、がん化して肝臓がんになることもあります。男性の4割が脂肪肝というデータも出ています。やせている人も脂肪肝になります。

## 脂肪肝にならない為にはどうしたらいいのでしょうか？

### ◆アルコールは適量を守りましょう◆



年末年始は気を付けてくださいね  
お酒の弱い人は飲酒しなくても脂肪肝のリスクが高いんですよ

### ◆適度な運動が効果的◆



週に250分の運動で脂肪肝が改善した！（1日30分程度）



緑茶も効果あり！抗酸化作用があり、悪玉コレステロールを肝臓に取り込んで分解排泄する

