

肝臓をいたわる生活のすすめ

暴飲暴食してしまって体重が増えていませんか。食べ過ぎ飲み過ぎの生活が続くと心配になる脂肪肝……。今回は肝臓病を予防するための肝臓をいたわる生活習慣のポイントを詳しくお伝えします。

Point ①

飲み物を見直す

甘味料を含む加糖飲料や甘い飲み物はやめて

お茶、お水、ブラックコーヒーに。

スポーツドリンクや乳酸菌飲料も要注意！

スポーツドリンク 500ml にはスティックシュガーが約10本分入っているものもあります。

Point ②

減量を成功させるタ・ス・キの法則

肥満のある人は、**体重の7%の減量**を！

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！

肝臓をいたわる生活



ポイント 5

Point ④

30秒の筋トレから

肥満の人にはウォーキングなどの**有酸素運動がオススメ**ですが、忙しくて時間がないという人には30秒～の筋トレがおすすめです！

★プランク

うつぶせになり右図のような姿勢

をとります。ゆっくり呼吸しながら

20-30秒キープ。10秒休憩をはさんで3セット。



★スロースクワット

①足を肩幅に広げて立ち、テーブルに手をつく。

②お尻を引くように7秒かけてゆっくりと腰を落としていく。

③7秒かけてゆっくり戻す。

*10回1セット。

1-2分休憩して2～3セット行う。



Point ③

ごはん半分、野菜を2倍

糖質量は1食40g（ごはん70g、食パン6枚切り1枚）が目安ですが、ごはんをしっかりと食べている人にとって70gはなかなか厳しいので、**まずは今の量の半分**に！

野菜は1日350g（生野菜両手3杯分、ゆで野菜片手3杯分）を目標に！

残念ながら野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜そのものを食べるようにしましょう。

Point ⑤

ノンアルでリラックス

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、中性脂肪を促進させるなど、脂肪を溜め込む方向に働きます。純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上飲み続けると生活習慣病のリスクを高めます。最近ではノンアルコール飲料も増えているので、肝臓をいたわる為にもぜひ活用してください！