

## 年末年始の食べすぎ・飲みすぎに注意

年末年始は、多くの方が「いつも以上に食べすぎた、飲みすぎた」という経験があるのではないのでしょうか。そのような状態が続くことで、肝臓に負担をかけているかもしれません。肝臓の状態をチェックし、食べすぎない・飲みすぎないコツを学びましょう。

### 肝臓の働き

肝臓は、たんぱく質や胆汁の合成、栄養の貯蔵、有害物質の解毒・分解など、重要な役割を担っています。食べすぎや飲みすぎにより、肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態を脂肪肝といいます。脂肪肝には、飲酒による「アルコール性脂肪肝」と、過食などによる生活習慣病に合併しやすい「非アルコール性脂肪肝」があります。健診結果の下表の項目が、基準値を超えていないかチェックしましょう。

検査項目	基準値	検査値から分かること (肝細胞の破壊が大きいほど高い値になります)
GOT(AST)	0-30 U/l	アルコール性脂肪肝、肝硬変で数値が上がる
GPT(ALT)	0-30 U/l	非アルコール性脂肪肝、慢性肝炎で数値が上がる
γ-GTP	0-50 U/l	アルコール性肝障害、それ以外の脂肪肝や炎症により数値の異常が現れる

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように、進行しなければ症状が現れません。そのため、健診などで確認することが大切です。脂肪肝と診断された場合は、生活習慣の見直しを積極的に行いましょう。

### 食べ方・飲み方のコツ

#### 【食事】

年末年始は、外食の増加、高カロリー・高塩分、夜遅くの飲食、食事の時間が不規則になるなど、平常時とは違った食事の傾向になります。食べ方のコツを意識し、肝臓に負担をかけない食事を心がけましょう。



#### ■ 年末年始の食べ方のコツ

- ① 時間を決めて三食を食べる
- ② 主食、主菜、副菜をそろえる
- ③ 大皿ではなく、複数の小皿に盛り付ける

#### 【飲酒】

アルコールは適量であれば、血行の促進、ストレスの発散などの効果があります。一方で、過度の飲酒は肝障害などの生活習慣病を引き起こします。

自分が1日にどのくらいのアルコール量を摂取しているか、下の計算式で計算し、生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール量：男性40g以上、女性20g以上)に達していないか確認しましょう。(出典：健康日本21第3次)

お酒の量	アルコール度数	比率	純アルコール量
<input type="text"/> ml	<input type="text"/> %	÷ 100 × 0.8	= <input type="text"/> g

#### ■ 健康に配慮した飲酒のコツ

- ① 飲酒する量を決める
- ② 食事をしながら飲む
- ③ 飲酒の合間に水(炭酸水)を飲む
- ④ 1週間のうち飲酒しない日をつくる



アルコールが分解されるまでの時間が計算できます

### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

**☎72-6682** 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)