



お酒を飲まなくても怖い「脂肪肝」

問保健センター ☎ 52-4999

過度の飲酒が原因で、肝臓に脂肪がたまるのが『アルコール性脂肪肝』です。特に男性は、内臓脂肪がつきやすく、飲酒習慣の多い30代～40代に増える傾向があります。

普段、お酒を飲んでも酔わない人も肝細胞はダメージを受けており、『酒豪』を誇って飲み続けていると脂肪肝から肝炎や肝硬変、さらには肝がんに行進することがあります。

また近年は、アルコールを飲まない人や女性にも脂肪肝が増えています。食べ過ぎと運動不足の生活を続けていると、しだいに肝臓に脂肪がたまっていきます。このメタボ由来の脂肪肝が『非アルコール性脂肪肝』で、年齢とともに糖尿病やストレスなどが加わり、肝臓に炎症が起きたものが、『非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)』です。このNASHは、肝硬変や肝がんに移行することから注目を浴びています。

脂肪肝をそのまま見過ごしていると、さまざまな病気の原因になります。日ごろの生活習慣を見直し、健康診断で定期的に肝機能項目をチェックしましょう。

■生活改善ポイント

◇運動

適度な運動習慣を身につけ、日常生活で体をもっと動かしましょう。

◇食事

低脂肪、低エネルギーの食事を心がけましょう。

- ・1日3食規則正しく食べる。朝食はしっかり、夕食は軽めに。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。
- ・肉類より魚類を選び、野菜（海藻、きのこを含む）のおかずをたっぷり取る。
- ・揚げ物や外食の回数を減らす。
- ・間食の回数、量を減らす。

- ・酒の席、晩酌の回数など酒量を減らす。

※アルコール性脂肪肝の人は、1日の適量を体に覚えさせることが大切です。

- ・週に2日程度の休肝日を作る。（2～3日飲んで1日休む）

（参考：公益社団法人 日本栄養士会）



いた
だ
き
ま
す

ヘルシーガリバターチキン

鶏むね肉はふつくら軟らかく、カロリー控えめで少ない調味料でも満足できる味つけです。また一緒に炒めた長ねぎは、甘みがあつてとってもおいしいですよ。

材料（4人分）

鶏むね肉	1枚 (280g)
おろしにんにく	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
人参	80g
長ねぎ	1本 (100g)
ピーマン	中2個
バター	大さじ1・1/3
B 砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	小さじ2

作り方

- ① 人参は皮をむいて3mm幅の輪切り（大きかったら半月）に切る。長ねぎは斜めぶつ切りにする。ピーマンは縦半分にし、種とヘタを取って一口大に切る。
- ② 鶏むね肉は1人4～5切れ程度のそぎ切りにし、Aをもみ込んで片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、鶏むね肉の皮を下にして中火でこんがり焼いていったん取り出し、続いて人参、長ねぎ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら鶏むね肉を戻し、Bの調味料を回しかけ、まんべんからめる。

1人分の栄養価

エネルギー…174kcal
たんぱく質…15.9g 脂質…7.5g
カルシウム…21mg 塩分…0.9g