



総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

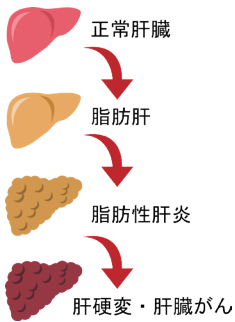
## 脂肪肝と言われたら……

**腹**部エコーで脂肪肝を指摘されたことはありますか？何も自覚症状がないから……、お酒は飲まないから……と、そのままにしないでしょか。

### 01 脂肪肝とは？

肝臓の細胞の30%以上に脂肪がたまった状態です。エコーでは肝臓が白っぽく映るようになります。アルコール摂取量に応じてアルコール性脂肪肝(ASH)と、非アルコール性脂肪性肝疾患/肝炎(NAFLD/NASH)に分類されます。人間ドックや健康診断を受診された方の男性で約40%、女性で約20%にNAFLDを認め、食習慣を含めたライフスタイルの欧米化や運動不足により、近年はさらに増加しているといわれています。

肝障害が軽度のうちは無症状です。しかし、放置すると肝臓から肝硬変、肝がんなどへと進行することもあります。また、脂肪肝になると、中性脂肪が血流に乗って全身の血管に運ばれ、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性が高まります。このことから脂肪肝を病気と認識して改善することが大切です。



**原因**  肥満(食べ過ぎ、運動不足)  アルコール  急激なダイエット

### 02 対策は？

肝硬変などに進行していない脂肪肝の段階ならば、生活習慣を是正することで肝臓の状態が改善することも充分期待できます。採血で肝機能ALTが30を超えた方は、一度かかりつけ医に相談してください。

#### 食事

- なるべく間食を摂らない
- 飲み物は甘いジュースなどは避けお茶やお水にする
- 就寝2時間前までには食事を済ませる
- 総カロリーだけでなくバランスも大切です
- オリーブオイルやナッツのような良質な脂質をとり入れる(低脂肪を意識すると高炭水化物になりがちです)
- アルコールは控えめに

#### 運動

体重が減らなくても運動で脂肪肝が改善するという報告もあります。肝臓の脂肪は運動してから10分たないと燃えださないので、きちんと効果を得るためにもできれば30分以上続けるようにしましょう。

- 1日30分の早歩き
- 自重スクワット、つま先立ち上下運動のような軽い筋トレを組み合わせるとより効果的

(大宮センター医師: 松下万理子)

### 管理栄養士の 思いやりレシピ

#### 缶詰で簡単、時短

## サバのトマトカレー



1人分: エネルギー 243kcal

たんぱく質…… 15.2g 炭水化物…… 11.5g  
脂質…… 15.7g 塩分…… 3.0g

#### 主菜

#### 主食

#### 副菜

年末の大掃除で、賞味期限切れ間近の缶詰が出てきた方はいらっしやいませんか？缶詰は賞味期限も長く、常温保存も可能なため災害備蓄にも適していますが、普段の食事メニューで定期的に使い、買い足していくとローリングストックができておすすめです。

#### 材料(2人分)

- サバの水煮缶……………190g(汁ごと)
  - 玉ねぎ……………100g(1/2個)
  - ホールトマト缶……………200g
  - おろしにんにく……………小さじ1
  - おろししょうが……………小さじ1
  - ウスターソース……………小さじ1
  - カレー粉……………大さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/2
  - コショウ……………少々
  - オリーブオイル……………大さじ1/2
  - カレーリーブ……………適量
- \*乾燥パセリ等でも代用可

#### 作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ中火で加熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース、カレー粉、塩を加えてなじむまで炒める。
- ④ ホールトマト缶を加え、トマトをつぶしながら中火で5分ほど煮込む。
- ⑤ サバの水煮缶を加え、5分ほど煮込む。
- ⑥ お皿に盛り、カレーリーブを散らして完成。