



年末年始の健康管理に気をつけましょう！

～肝臓をいたわる食事のポイント～

年末年始は忘年会や新年会などで、飲んだり食べたりする機会が増える時期です。そのため、体重が増える方もいるかと思えます。

昔から「肝心要・肝腎要（かんじんかなめ）」という言葉が使われ、肝臓・心臓・腎臓は体の中でとても大切な臓器です。特に「肝臓」は食事ととても関係しているので、今回、肝臓をいたわる食事のポイントをご紹介します。



まず知っておきたい肝臓のこと

肝臓は、食べた物をいち早く処理をして血液へ送り出すという大切な仕事をしています。その他にも、糖などのエネルギー工場であったり、糖の貯蔵庫であったり、アルコールを分解し体に無害なものに変えたりしてくれる大切な臓器の1つです。

肝臓は夜の寝ている間に脂肪を蓄えます

肝臓は、夕食後から就寝までの間に間食や夜食を食べたり、夕食時の食べ物の内容や量が多すぎると容易に脂肪を蓄えます（脂肪肝につながります）。



肝臓は飲酒をすると余計に働きます

肝臓は、アルコールが体に入ってくると、アルコールの処理を優先して働きます。そして、アルコールの処理後に食べた物の処理をするため、飲酒をする人は飲酒をしない人と比べると肝臓は余計に働きます（残業をします）。飲酒量が多いと、処理できない糖や脂肪は血液内をウロウロし、血管内を傷つけてしまいます。

■ 肝臓をいたわる食事のポイント

①夕食後は、間食・夜食を避け、就寝までの時間を3時間程度空けましょう！

→食べてすぐに就寝すると、糖は脂肪に変化して脂肪肝になりやすいので注意。

②ご飯と飲酒量を基準量内にしましょう！

→ビール 350cc を飲むと、おにぎり 1 個分（100g）のエネルギーと同じなので、同時にとると約 2 倍のご飯量を食べたことになり、脂肪肝になりやすいので注意。

③油（脂）の多い食品は避けましょう！

→脂肪は、摂取するとそのまま脂肪細胞に入り、体重やお腹周りの増加、脂肪肝にも関係してくるので注意。



※問合せ先 基山町保健センター ☎92-2045

有料広告

相続事務・遺言の御相談及びサポートの受付窓口

私たち州都相続センターは、各種専門家と協力し、皆様をサポートいたします。



株式会社州都相続センター

フリーダイヤル 0120-388-822

〒841-0036 佐賀県鳥栖市秋葉町三丁目 18 番地 6 HスクエアBLD

相続センター業務内容

- 相続の手続きに関するご相談
- 相続人調査・相続関係説明図の作成
- 預貯金や株式、不動産などの相続手続き
- 生前の遺言作成サポート
- 相続税対策のご相談、サポート
- ライフプラン・エンディングノートの作成及びサポート など

【営業時間】平日 8:30～17:30 秘密厳守

※事前にご面談日のご予約日程を調整させていただきます。

※遠方やお身体の不自由な方のため出張相談も承ります。