

あなたの肝臓、実は
世界三大珍味!?



お酒をたくさん飲む人や肥満の人に多いと思われる「脂肪肝」。しかしこの「脂肪肝」は、お酒を飲まない人、細く見えている人でもなりうる病気だと知っていましたか？

▼**脂肪肝って？**

中性脂肪が肝臓に蓄積しておこる病気で、世界三大珍味のフオアグラがこの状態。脂肪肝は、「アルコール性」と「非アルコール性」の2種類に大別され、そのうち、日本人の脂肪肝に最も多く、一番危険とされているのが、「非アルコール性脂肪肝」です。進行すると、肝硬変や肝臓がんになる可能性も…。

脂肪肝は自覚症状がほとんどなく、肝硬変まで進行しても、初めは自覚症状が見られません。そのため、知らぬ間に健康な状態に戻せないほど進行してしまうことがあるので、初期段階での改善・予防が重要です。

食べ過ぎ、飲み過ぎないことはもちろん、麺類・パンなどの糖質や乳製品・肉の脂身などの脂質を控えめにし、タンパク質は不足しないように心がけましょう。

また、内臓脂肪型の肥満解消には、有酸素運動が効果的。ウォーキングやジョギング・水泳などの運動を週に3回以上、1回30分程度続けるとよいでしょう。

アルコール性脂肪肝

原因：アルコールの多量摂取
肝臓はアルコールを分解する際に、中性脂肪を合成し、各細胞へ送り出します。しかし、大量に摂りすぎると、各細胞に送り出す以上に合成され、肝臓内の脂肪を増やしてしまいます。



非アルコール性脂肪肝

原因：肥満（食べすぎ・運動不足）
脂肪の燃焼が悪くなり、処理できなかった脂質や糖分が中性脂肪として肝臓に溜まる。

原因：極端な食事制限
体内のタンパク質が不足すると、肝臓から血液中へ脂肪を排出しにくくなり、肝臓内に中性脂肪が溜まる。



▼脂肪肝にならないために

◎サプリメントの注意点

★**薬剤師からのアドバイス**

青魚などに含まれるDHA・EPAは、オメガ3脂肪酸という身体に必要な不飽和脂肪酸に分類されます。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を抑制する効果があるため、肝臓が正常に働き、脂肪肝の予防に繋がります。また、血液中の脂質を下げることでメタボ予防などの効果が期待されています。オメガ3はサプリメントでも手軽に取れるので人気です。

しかし、お医者さんで処方されている薬を服用されている方が、このサプリメントを服用すると、飲み合わせが悪かったり、副作用が出やすくなることがあるので、必ず主治医の許可を取ってから飲むようにしましょう。健康な方であっても、定期的に検診や人間ドックを受けて、異常が見つければ、早めの受診を。

日頃から食事や生活習慣に気を付けて、脂肪肝を予防しましょう。



八尾カイセイ薬局
薬剤師 高木



☆今回のテーマは…肝臓にやさしく！☆

肝臓疾患は、「サイレントキラー」との別名を持つ通り、初期症状が少なく、気づきにくいのが特徴です。日頃から肝臓をいたわり、肝疾患を予防しましょう。今回は、抗酸化作用の高いメニューをご紹介します♪



鯛の南部焼き



②



③



④



①調味料を混ぜ合わせておく。

②鯛の頭を落とし、お腹を指で割き、内臓を除き軽く水洗いをします。

③水気を拭きとり、中骨に当たるように指をいれ開きます。

④中骨を尻尾の手前で折り取り除きます。

⑤混ぜ合わせておいた調味料に30分ほど漬けます。

⑥漬けておいた鯛にゴマをまんべんなくまぶします。この時、軽くすっておくと吸収率UP★

⑦クッキングシートを敷いた天板にならべトースターで5～6分焼きます。

材料	(2人分)
鯛	4尾
ごま	10g
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
生姜	少々



パプリカとアスパラの焼きマリネ



材料	(2人分)
アスパラガス	3本
パプリカ	1/2個
オリーブ油	小さじ1
だし汁	50ml
淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1/2

①アスパラガスを3等分に切り、根元は皮をむきます。パプリカは1cm幅に切ります。

②調味料をすべて合わせておきます。

③フライパンにオリーブ油を入れ、野菜を弱火でじっくりと焼いていきます。

④軽く焼き目がついて、やわらかくなったら調味液に漬け、冷めます。



たまにはデザートも… 豆腐白玉



材料	(10個分)
白玉粉	30g
絹ごし豆腐	60g
きなこ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

脂肪肝などには甘いものは大敵…。

とはいえ甘いものたまには食べたい！なんてときに★

①白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる（足りなければ水を足す。）

②一口サイズに丸め、沸騰したお湯でゆでる。

③浮き上がってから1～3分ゆでる。

④水気をきり、温かいうちにきなこをまぶす。

砂糖を控えめにして黒蜜をかけても♪

★栄養素の効果・特徴と含まれる食べ物★

タウリン：血中脂質のバランスを改善し、肝機能を高める効果があります。(鯛、タコ、エビなど)

抗酸化ビタミン：ビタミンA、C、Eなど。肝臓は働く際に多くの酸素を使い、その廃棄物として

「活性酸素」を出します。抗酸化ビタミンはその除去や防止に役立ちます。

(ごま、アーモンドなどのナッツ類、トマトやパプリカ、アスパラなどの緑黄色野菜など)

たんぱく質：肝臓はアルコールなどの解毒や代謝の為に多くの酵素をつくりだします。さらに、酵素は肝細胞の修復も行います。たんぱく質は、この酵素を作り出すために欠かせません。

(肉や魚の動物性たんぱく質、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質など)