

健診センターニュース 第2号

クリスマス、忘年会、年末年始・・・いつもより外食やアルコールを飲む機会が多くなる季節になってきました。こんな会話がどこからともなく聞こえてきそうです。

「食事会が続いて、ちょっと太ってしまった～(^_^)」

「私も～。でも、まあええか。1kgだけやし」

—— たかが1kg されど1kg ——

「脂肪肝」があなたのそばに忍び寄ってきています・・・



ということで、今月は「脂肪肝」についてです。

今や日本人の4人に1人が脂肪肝といわれています。

肝臓は、飲食で体内に入って分解された栄養素を、貯蓄したり体に必要な形に作り変えるなど、さまざまな働きをしています。食べ過ぎ、飲み過ぎによって代謝が追いつかなくなると、肝臓に中性脂肪が溜まって、いわゆるフォアグラ状態になります。この状態が「脂肪肝」です。

脂肪肝は太った人がなるイメージがありますが、肝臓への脂肪蓄積には個人差があるため、それほど太っていなくても（見た目ほっそりしていても）脂肪肝になっていることがあります。

脂肪肝になっても自覚症状はほとんどありませんが、なかには肝硬変や肝臓がんに移行することもありますので注意が必要です。

予防としては、食べ過ぎ、飲み過ぎをしないことが一番です。

これから誘惑が多い季節になりますが、肝臓をはじめその他の臓器を大切にしましょう。

くれぐれも体重コントロールを、忘れずに！！



人間ドックの今年度分の予約は来年1月下旬まで完了しました。予約変更の際は2月以降のご案内となります。ご都合が悪い場合は早めのご連絡をお願いいたします。

また協会けんぽの生活習慣病予防健診は、来年2、3月にわずかに空きがあります。ご希望の事業所様は下記までご相談ください。



お知らせ

12月29日（木）から1月3日（火）までは年末年始休業となります。



年に1度は人間ドックを

受けましょう



くみっきーのつぶやき・・・

からだは正直です。不摂生は間違いなくからだに影響します。決してあなどるなかれ！！

脂肪肝の予防には暴飲暴食をしないことが何よりですが、魚や豆腐、チーズなどのタンパク質は脂肪として体内に蓄積されないので、メニューに取り入れるにはお勧めです。炭水化物は、中性脂肪になって蓄積されやすいので摂り過ぎには注意しましょう。



感染症がはやる時期です。十分な休息をとりましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906 舞鶴市宇倉谷427
舞鶴赤十字病院 健診センター
TEL:0773-75-1920 FAX:0773-75-7380

おいしく食べて
エネルギー
ダウン
アドバイス
vol. 2

コツをおさえて、ヘルシーに楽しむお正月の食卓

肥満や糖尿病などの予防を考える上で気をつけたいのが、お正月の過ごし方。この時期は、おせち料理やお酒などによるエネルギーのとり過ぎに注意が必要です。おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。一年の計は元旦にあり！です。

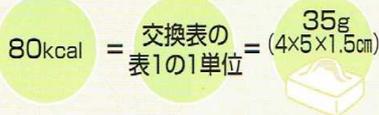


■ こんなところに注意！ お正月の食生活 ■

お餅の食べ過ぎに注意

見た目よりもエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎ注意。野菜など具だくさんのお雑煮(汁も薄味を心がけること)に入れるなど、食べ方も工夫しましょう。

80kcalのお餅はけっこう小さい！



アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くて栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりにはなりません。控えめを心がけましょう。



一人分ずつ盛り付ける

重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいことも。おしゃれに一人分ずつ盛り付けるのも方法です。



野菜や海藻もしっかりと！

お正月の定番料理は、緑黄色野菜や海藻類が不足しがち。食事は量だけでなく、内容にも注意して食べましょう。



砂糖など調味料の使用量に注意

黒豆やきんとん、煮しめなど、調味料を多用するメニューが多いので要注意。おいしい料理を楽しむために、カロリー0の甘味料を上手に活用するのも方法です。

■ おせちの定番「黒豆」で比較すると… ■



*エネルギー量は、黒豆(材料10人分・乾燥黒豆100g・カロリーゼロの甘味料100g・しょうゆ大さじ2弱)1人当たりの数値です。

「おもてなし」もほどほどに

おせち料理や土産物、果物など、手が届くところに食べ物を置いておくのはやめましょう。「ついつい」間食の原因になります。来客時・訪問時のお酒や茶菓子もエネルギーに。ときには遠慮も必要です。

お正月だけでなく、ふだんの食生活でも気をつけましょう。また、運動不足にも要注意。適度に体を動かしましょう。

