

明日からもイキイキ元気に生活するために  
ちょっと役立つ知識をお届け♪

# 始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2021年7月発行  
Vol.2

## 沈黙の臓器 肝臓を大切に！

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるとおり、かなり悪化してからでないとは自覚症状が出ないことが特徴です。日々の生活で肝臓を大切にするポイントをお伝えします。

## どうして肝臓病になるの？

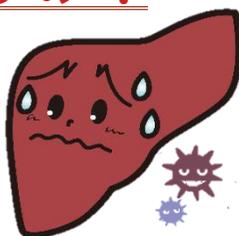
### 生活習慣が原因

#### 脂肪肝

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、偏食が原因で肝臓に中性脂肪がたまった状態

#### アルコール性肝炎

飲酒による肝障害



### 肝硬変 肝がん

### ウイルス感染が原因

#### ウイルス性肝炎

原因によって、A・B・Cなどの型に分けられる。ウイルス検査で判定が可能。

#### 慢性肝炎

ウイルス性肝炎が治りきらず肝細胞の破壊が続くと発症する。

## あなたの大切な肝臓を守るために・・・

### ポイント1 適切な体重管理 ～まずは、自分の適正体重を知りましょう～

肥満になると肝臓に脂肪が溜まりやすくなり、肝臓の障害が進みます。適正体重を保つことが必要です。

◎BMI（体格指数）を使った適正体重の算出方法

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$



自分の適性体重を算出してみましょう！

### ポイント2 適度な運動 ～こまめに動いて、脂肪を燃焼～

有酸素運動や、筋トレをして筋肉をつけることは肝臓の機能を補完することにつながります。「楽だけちょっとキツイ」をキーワードに、日常生活の中に毎日少しずつ運動を取り入れてみましょう！

◎有酸素運動

ウォーキング  
水泳など



◎筋トレ

腹筋・背筋  
スクワットなど



◎日常生活の中で・・・

エレベーター  
ではなく  
階段を  
積極的に使う



### ポイント3 ウイルス性肝炎検査を一生に一回は受けましょう。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは血液検査で簡単にわかります。秦野市では40歳の方にB・C肝炎検査の無料クーポンを送付しています。詳細はお問い合わせください。

**7月26日～8月1日は肝臓週間です！**

お問い合わせ

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課  
☎0463 (86) 6874

食事やお酒の  
ポイントは裏面へ♪

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。

おいしい食事は、カラダにいいかも！！

奈野市特定地域PRキャラクター



とくちゃん ていちゃん

# 食のちからで健康になろう

## お酒と上手に付き合いおう



コロナ禍で、外での食事をするのが少なくなった今、自宅で楽しく飲むためにもお酒と上手に付き合いましょう。

### ◆ 生活習慣病予防のために適量を守りましょう。

**ポイント** 適切な飲酒量を！ ～休肝日を作って適量を守りましょう～

週に2日は  
休肝日を決めましょう。  
肝臓にも休日を！



ビール 500ml  
(中瓶1本)



日本酒 180ml  
(1合)



ウイスキー 60ml  
(シングル2杯)



焼酎(25度)  
110ml(0.6合)



ワイン 180ml  
(グラス2杯)

※適量はあくまでも目安です。個人差がありますのでご注意ください。

### ◆ おつまみの食べ方や選び方に気をつけましょう。

- ・唐揚げやソーセージ、フライドポテトなどは高エネルギーのうえに食塩相当量(塩分)や脂質も多く含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう。
- ・野菜類、海藻類は低脂肪、低エネルギーでミネラルやビタミンが豊富。枝豆、豆腐などの大豆製品は低脂肪、低エネルギーながら、アルコール摂取で消費するビタミンB1を補給できるのでおつまみにオススメの食材です。

## 塩分控えめ♪おつまみ にんじんペペロンチーノ風



エネルギー 65kcal  
食塩相当量 0.3g

### ◆【材料 2人分】

- ✓ にんじん・・・2/3本(60g)
- ✓ えのきたけ・・・1袋(100g)
- ✓ にんにく・・・1かけ(10g)
- ✓ オリーブ油・・・小さじ2(8g)
- ✓ 塩・・・小さじ1/6(1g)
- ✓ 穀物酢・・・小さじ2(10g)
- ✓ 赤唐辛子(小口切り)・・・1/2本分
- ✓ 黒コショウ・・・少々

### ◆【作りかた】

- ①にんじんは4cmの長さでせん切りにする。
- ②えのきたけは石づきを切り落として2等分に切り、軽くほぐす。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油と③を入れて弱火で熱し、焼き色が付き香りがたったら、赤唐辛子を入れる。  
①を入れて少し炒めてから、②を加えて炒める。
- ⑤にんじんとえのきたけがしんなりしたら、酢と塩を加え、さっと炒める。
- ⑥器に盛り、黒コショウを振りかけて、できあがり。

動画でも料理を紹介しています↓

Happy Dish Note YouTube

