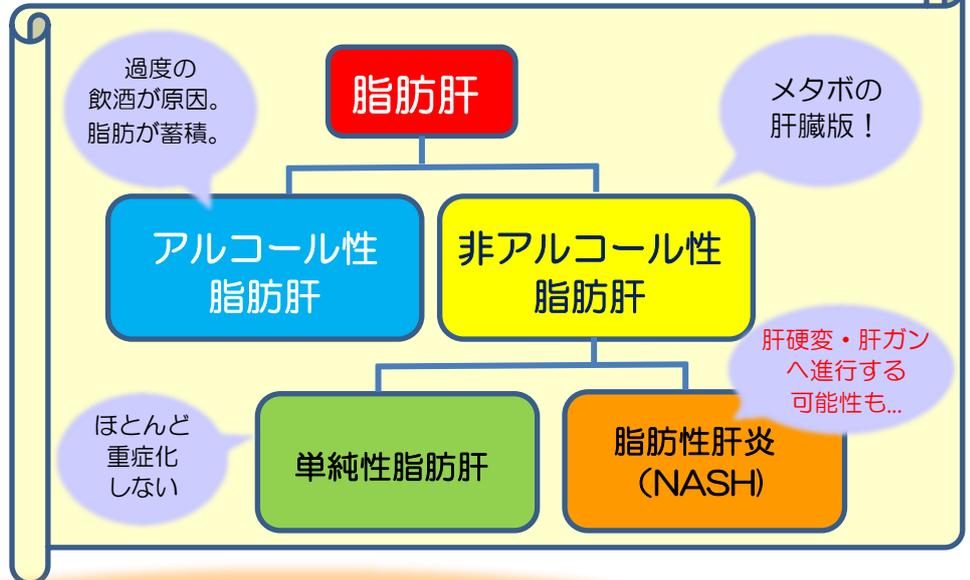


「お酒をあまり飲まない人の脂肪肝」をご存知ですか？

アルコール性ではない「脂肪肝」

原因を☑

- 朝食を抜くことが多い
- 脂っこいものが好き
- 運動習慣がない
- 夕食の時間が遅い
- 野菜が好きではない
- 車をよく利用
- 食事が不規則
- 甘いものが好き
- 満腹になるまで食べる
- 夜食を食べることが多い



肝臓周りの脂肪を減らそう！

油や糖分の摂取量を減らす

甘い菓子類や洋菓子
揚げ物・炒め物を減らす！



【要注意！】

お酒は・・・

まずは、休肝日を増やし、
適量にすることから。

《適量の例》

ビールなら
中瓶1本
日本酒なら
1合

ウイスキーなら
ダブル1杯

ワインなら
グラス1杯

有酸素運動

食事の改善だけでは
減りません。ついた脂肪は、
有酸素運動で減らす。

＋
スクワットなどのレジスタンス
運動が更に効果的！



※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

今月の旬：烏賊

(旬：剣先 4～7月
アオリイカ 5～8月
スルメイカ 5～9月
など)



世界で約450種、日本近海でも約100種類以上生息しているといわれる烏賊（イカ）。宗教上の理由で食べない国が多くありますが、日本では世界の水揚げ量の約30%消費しています。

イカには、疲労回復や肝機能を高めて解毒作用を強化するはたらきのあるタウリンが豊富に含まれます。また、低脂肪・低カロリーで高たんぱく質。ビタミン類も豊富なのでダイエット中や食事制限のある方にも使いやすい食品です。タウリンは、煮ると20～30%煮汁に溶けてしまいますので、焼いたり、煮汁も一緒に食べられる料理がオススメです。

イカの足は10本と思われがちですが、10本のうち長い2本は“触腕”と呼ばれる“手”のようなもの。イカの目はヒトの目と構造が良く似ていて、視力はヒトでいう“0.5”くらいあるんだそう。

6月の旬： 加がき、メバル、鰆、鯉、穴子、鰻、鮎、石鯛、イナ、太刀魚、鱸、剣先イカ、アオリイカ、スルメイカ、茗荷、ニラ、南瓜、さやいんげん、つるむらさき、苦瓜、わかめ、びわ、ブルーベリー、杏子、さくらんぼ

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

