

ほけんしだより

一般財団法人 総合保健センター
[保健指導室]
平成25年2月15日 発行



何から食べますか？

今日の夕食！さて、あなたは何から食べ始めますか！？ご飯？それとも汁物から？その順番であなたが太りやすいかどうかかわかります！！

これでOK！太りにくくなる食べる順番

主菜(肉や魚)

付け合せの野菜と一緒に食べるとなお良し！



副菜(野菜)

ゆっくりよく噛んで一皿食べきる！
満足感UPにも一役買う



主食(ごはん)

必ず食事の最後に食べる！



汁物

水分で満足感を得られる上、身体が温まり代謝が促進！

お腹が満たされたら、1口でもご飯は残して！

【丼ものや類の場合】

牛丼などの単品メニューの時は、サイドメニューを活用！サイドメニューで、野菜や汁物をプラスしてそれから食べ始めるようにしましょう！そして、一気にかき込まず、“ゆっくりよく噛んで食べる”これが重要！！

健康診断トピックス vol.2

あなどれない“脂肪肝”！！

脂肪肝とは、肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態のことをいいます。

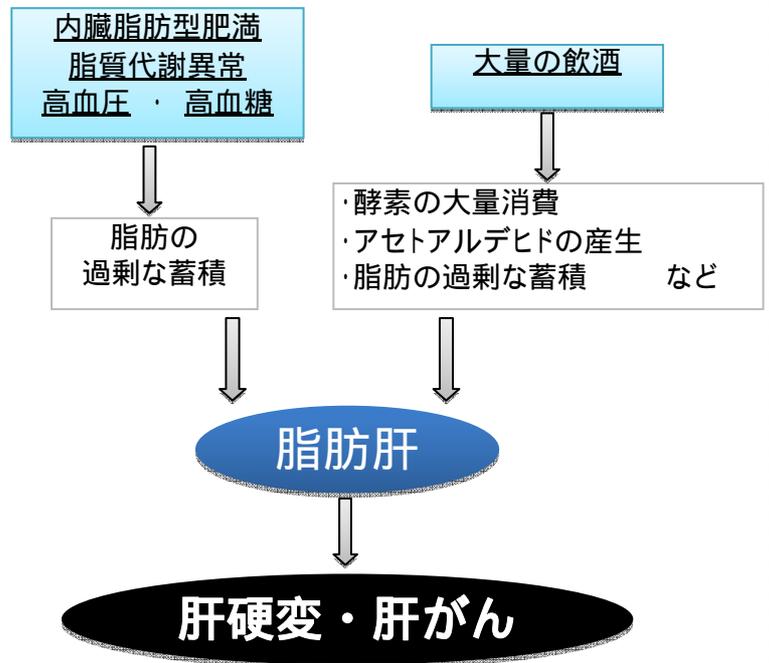
健康診断で“脂肪肝”と書かれていたらどう思いますか？今回はちょっと太ったからかな...なんて軽く考えていませんか？

脂肪肝は、肝臓に脂肪が溜まっただけの良性疾患といわれてきました。しかし、最近では、脂肪肝が「肝硬変」や「肝がん」へ進む危険性があることが明らかになってきました。

また、肝臓の病気はお酒を飲む人特有の病気だと思われがちですが、肥満や生活習慣病を原因として脂肪肝となるケースが増えています。

健康診断で、“脂肪肝”とチェックがはいったら、ぜひ早めに生活習慣の見直しを実行しましょう！

肝臓は「沈黙の臓器」です。がんばりすぎるため、自覚症状がでて気づいた時にはすでに重症化していることも少なくありません。



原因となる生活習慣

満腹になるまで食べる

醤油やソースを何にでもかける

週に1回以下しか魚を食べない

毎晩の晩酌は欠かさない

普段はあまり歩かない(仕事はデスクワーク)

生活改善のポイント

あと1口をやめる

味を確認してからかける、かけずにつけて食べる

週に2回は魚を食べる(特に青背の魚)

週に1回は休肝日をつくる

1日5分歩く時間を増やす(まとめてでなくてOK)