

# なめたら・あ肝臓!! ニュース



## 今回のテーマは **あなた流の健康法を 身につけよう** 肝臓病教室

脂肪はいつ燃やすの？

今でしょ！



平成25年12月13日(金)肝臓病教室を開催しました。今回のテーマはNASH(非アルコール性脂肪肝炎)ということで、食事療法のコツや効果的な運動療法について講義がありました。また、見事！大幅減量に成功され、健康を勝ち取られた患者さまに体験談をお聞きました。

### ～体験談から～

- Q1.生活習慣を改善しようと思ったきっかけは？**  
糖尿病で通院していたところ、NASHを指摘されたんです。これは頑張って減量しなければいけないと思いました。
- Q2.食事・運動療法はどのような方法で行われたのですか？**  
甘い物は極力食べない。どうしても食べなくなった時はシュガーレスのチョコやダイエット甘味料を使用していましたね。そして運動は毎日15分、踏み台昇降運動をしています。運動に慣れたころ、時間を延ばしてみようかなと思ったんです。でも『今から20分運動！！』と思うと気が滅入って続かなくなると思ったので、20分にするのはやめたんです。『15分だけ運動！！』なら、楽な気持ちで続けられますからね。今も続けていますよ。
- Q3.挫折しそうになったことは？**  
『今日運動を休んだら、明日からはもう続けることが出来なくなる』という思いが、頑張る力になりました。
- Q4.現状を維持するために気を付けていることは？**  
毎日体重を測るようにしています。少し増えたなと思ったら、早めに対応できますからね。

- 栄養士さんからは・・・
- ①自分の理想体重を知る
  - ②カロリーダウンのコツ
  - ③外食時の工夫

### 皆さんの現在の体重は？

BMI(Body Mass Index：肥満指数)

現在の体重÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長160cm 体重70kgの場合  
 $70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$

18.5未満 やせ  
18.5～25未満 普通  
25以上 肥満

### ちょっとしたカロリーダウンのコツ★

- ご飯の量を20g減らす 約-30kcal
- 鶏のから揚げ→鶏の照り焼き 約-90kcal
- 豚ロースカツ→豚ロース生姜焼き 約-150kcal
- 炭酸飲料500ml→水かお茶 約-230kcal

毎日の積み重ねが大切。

### 外食の工夫

- レストランで**
- ・肉料理より魚介料理を ハンバーガー魚のムニエル
  - ・ポターージュよりコンソメスープを
  - ・デザートはケーキや、パイ、タルトよりもプリンやアイスクリームを(控える方がいいけれど・・・)
- すし屋で**
- ・1貫でごはん約20g。
  - ・回転すしで5皿摂ると約200gのご飯の量になる→10皿摂ると？
  - ・脂質の多い食材は比較的少ないが、すし飯には砂糖と塩が含まれるので、塩分過剰にも注意

次回肝臓病教室は3月14日(金)  
テーマは「肝臓」です。

