

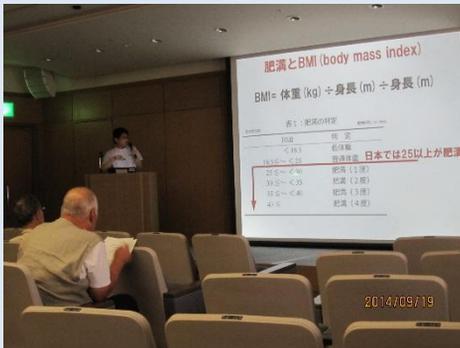
なめたら・あ肝臓ニュース!

平成26年9月19日(金)肝臓病教室を開催しました☆

No. 14

今回のテーマはNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)でした。
食事療法のコツや効果的な運動療法についての講義がありました。

肝胆膵内科 小田桐先生より



小田桐先生からは

- ①NASHとはどのような病気か
- ②NASHの検査・治療
- ③NASHと肝硬変の関係
についてお話がありました



糖尿病内科 森先生

糖尿病内科の森です。今回は、効果的な運動療法というテーマでお話をしました。過食・運動不足は高インスリン血症につながり、肝や筋にも脂肪沈着をもたらし、インスリンの効きも悪くなります。食事療法による減量と運動療法によるインスリン抵抗性の改善が重要です。早歩きなどの有酸素運動を主体とし、脂肪燃焼のため、15分以上、週3~5回を目指しましょう。継続が重要であり、万歩計なども利用しましょう。

播磨栄養士より

脂肪肝・NASHを改善させるために

- ・体重を適正にしましょう
- ・食習慣を振り返りましょう
- ・バランスの良い食事をしましょう
- ・摂取エネルギーを減らす工夫を
しましょう
- ・食品を上手に選択しましょう

〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食★ごはん、パン、麺類などの穀物



副菜★野菜などを使った料理



主菜
★魚や肉・卵・大豆などを使った料理



〈プラスアルファで〉

牛乳・乳製品・果物など
もとりましょう

次回肝臓病教室は **12月12日(金)**
「**肝炎**」がテーマです。

今回もたくさんご参加頂き
ありがとうございました。

