

アルコールをあまり飲まないひとが 脂肪肝にならないために



(非アルコール性脂肪性肝疾患)

予防のポイント

- 1 標準体重の維持
- 2 三食バランスよく、食べ過ぎない
- 3 動物性脂肪とりすぎない（バター、ラード等）
- 4 多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚や、
ビタミンEや食物繊維を含む緑黄色野菜をとる
- 5 夜間や寝る前の食事は控える
- 6 果糖を多く含む清涼飲料水や、トランス脂肪酸を含むマーガリンやショートニングを使用した菓子パンや菓子をひかえる
- 7 運動習慣をつくる



自分の体格、体重を知ろう

BMI：体重 kg÷ 身長m÷ 身長m

18.4 以下やせ

18.5～24.9 標準

25 以上肥満