

## 脂肪肝を予防しよう

### 脂肪肝を予防する運動

- 日々の生活の中で、意識して体を動かして日常の活動量を増やす。  
例) 階段を上る、自転車に乗る、早足で歩く、床ふき、掃除機をかける
- 適度な運動  
「筋肉運動」 : スクワット、ダンベル体操など  
「有酸素運動」 : ウォーキング、スロージョギング、水中ウォーキングなど  
「ストレッチ」 : 柔軟体操  
筋肉をいたわるための運動で、筋肉の疲労を回復したり、血流をよくします。



### 脂肪肝にならない生活

- 太らない食生活
- ストレス・疲れをため込まない
- 便秘をしない
- 禁煙
- 十分な睡眠
- 良い姿勢を保つ(体幹が自然と鍛えられる)

### 脂肪肝にならない食べ方

- 3食規則正しく食べる。早食いをしない。
- 糖質を摂り過ぎない。(間食は控えめに)
- 冷たい飲み物を飲み過ぎない。  
冷たさで血管が収縮すると血液の流れが悪くなり、中性脂肪やコレステロールを含む血液がドロドロになります。
- 食物繊維・たんぱく質・ビタミン剤・ミネラルの摂取
- 夜遅い時間は脂肪が燃焼しづらくなる。



#### おすすめの 食べる順番

生活習慣予防にもなります。ぜひ実践してみてください！

食物繊維(野菜・海藻・きのこ)

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)

水分(スープ・味噌汁)

糖質(ご飯・麺類・パン)

満腹感ができるので、脂肪の吸収を抑える

脂肪を肝臓から全身へ運ぶ

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。



ほほえみ柳山薬局  
TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.pharmanet-mie.or.jp>