

かん ぞう 肝臓のトリセツ

私は、肝臓です

これから、とても忙しくなります

それは…

こんな時期が続くから

忘年会

つい飲み過ぎる

年末から飲んでいた…

美味しいものをたくさん食べる

12月からいつも満腹

新年会

肝臓の仕事はアルコールの解毒（分解）だけと思われる事が多いですが…

実は他にも仕事があります

代謝

免疫

胆汁生成

これからの時期は特に「解毒」と「代謝」に忙しくなります

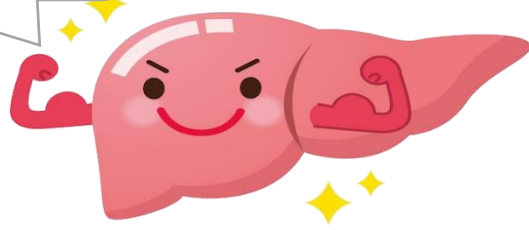
解毒(分解)

代謝

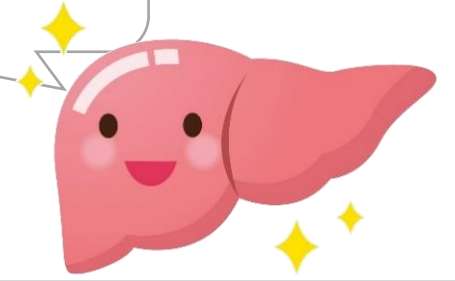
人体に有害な「アルコール」「薬剤」などの分解・排泄を行います

糖・脂質・たんぱく質・ビタミン等の分解・合成・貯蓄を行います

私が元気に
仕事をするために



食べ過ぎ、飲み過ぎに
ご注意ください



最初に！ 健診結果をチェック！

【肝機能】（特定健康診査判定値より）

	単位	今後も健診を受けましょう	生活習慣の改善をしましょう	受診して医師に相談しましょう
AST(GOT)	U/L	30以下	31~50	51以上
ALT(GPT)	U/L	30以下	31~50	51以上
γ-GT(γ-GPT)	U/L	50以下	51~100	101以上

各アルコール | 合量をチェック！

男性の適量は 1 合
女性の適量は 1/2 合です

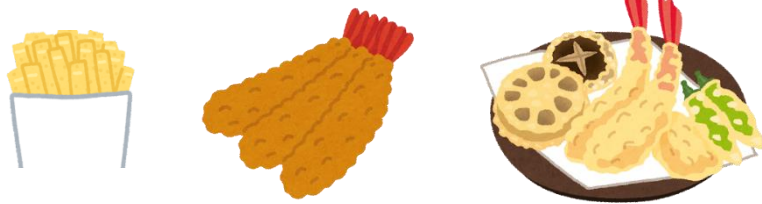
ビール	日本酒	缶チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
5%	15%	7%	25%	12%	43%
500mL	1合(180mL)	350mL	100mL	210mL	60mL

週に 2 日は休肝日を作りましょう



食べ方をチェック！

揚げ物を控えましょう。



お菓子、甘い飲み物を控えましょう。



★野菜・海藻・きのこ類を意識して食べましょう。



★いつもより「10分多く」動きましょう。



皆さん！気をつけて
お食事とお酒をお楽しみください。