

脂肪肝が気になる方へ

	基準値	要受診	受診勧奨値
AST (U/L)	30以下	31以上	51以上
ALT (U/L)	30以下	31以上	51以上
γ -GT (U/L)	50以下	51以上	101以上



肝臓ってどんなはたらきをする臓器？

肝臓の主なはたらきは3つあります。

①私たちの身体に必要なたんぱく質の合成・栄養素の貯蔵②有害物質の解毒・分解③食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌です。肝臓に脂肪が蓄積してくると正常なはたらきができなくなり、肝細胞に傷がつくことで血液検査での肝機能の数値が上昇します。



脂肪肝とは？

中性脂肪が肝臓に蓄積する病気です。放置していると、生活習慣病の温床となることが分かってきており、狭心症や心筋梗塞など心疾患の合併率が高くなります。

Check！食事を見直す



ビタミン・ミネラル・良質なたんぱく質をとる

肝機能が低下するとビタミン・ミネラルが不足します。ビタミンは肝臓の代謝にも使われます。また、肝臓の再生能力を高めるためには良質なたんぱく質も欠かせません。肉や魚、大豆製品などまんべんなくとるようにしましょう。

Check！適量飲酒を心がける(⇒P11)

日本人の適度な飲酒量は、1日あたり純アルコール量で男性20gとされています。アルコール分解能力の低い女性は男性の1/2～1/3が目安です。

1日あたりの適度な飲酒量

(※純アルコール約20gで比較)



ビール
500ml



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)



焼酎(25度)
グラス半分(100ml)



ワイン
グラス2杯(200ml)



酎ハイ
1缶(350ml)