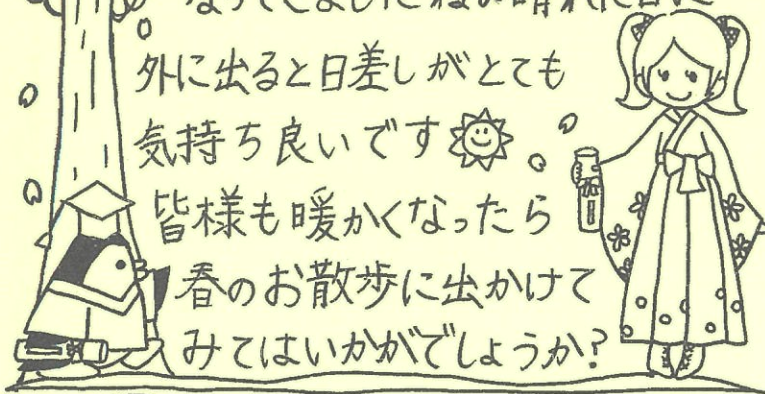


寒さの中にも、  
 少しずつ春の暖かい  
 日差しが感じられるように  
 ってきましたね。晴れた日に  
 外に出ると日差しがとて  
 気持ち良いです。  
 皆様も暖かくなったら  
 春のお散歩に出かけて  
 みてはいかがでしょうか？



## お酒を飲まないあなたでも!?

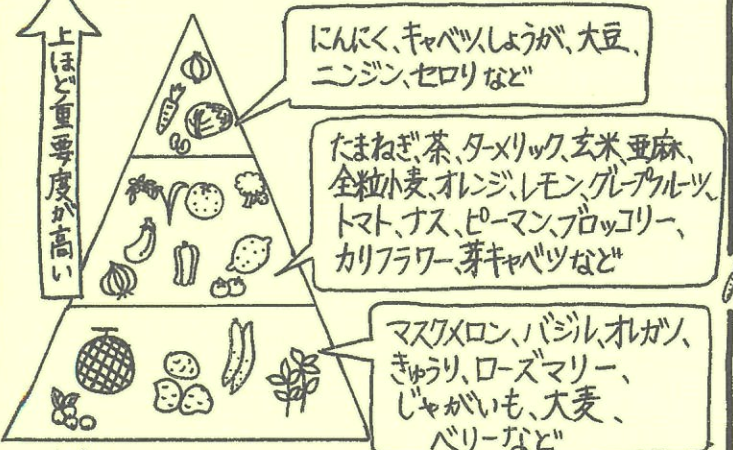
「肝臓の病気=お酒の飲み過ぎ」だから私には関係ないと思われているそのあなた！  
 もしかすると“関係”してしまっているかもしれませんよ。  
 肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれていますよね。  
 多少、負担がかかっても文句を言わないで頑張り  
 しまうのが肝臓なのです。  
 飲酒が原因の肝臓病は思っているよりも少なく、  
 全体の20%ぐらいに過ぎず、最近増えて注目されている  
 のが飲酒に関係ない肝臓病「脂肪肝」なのです。  
 脂肪肝と聞くと単に肝臓に脂肪がたまった状態で、  
 肝硬変や肝がんとは関係ない状態と誤解  
 されがちですが、これは立派な病気であり、深刻な  
 状態に進行する場合もあると今では考えられて  
 いますので要注意です。  
 脂肪肝はアルコール性と非アルコール性に分かれ、  
 非アルコール性はさらに2つに分類され、その中でも  
 NASH(ナッシュ)と呼ばれる脂肪肝は肝硬変や  
 肝がんに移行し、注意しなければいけない病態です。  
 では、どのように診断するのか？  
 脂肪肝は画像診断が可能ですが、NASHは  
 肝臓の一部を採取し精密に検査する  
 必要があります。  
 その今問題になっている  
 NASHは食べ過ぎや運動不足、  
 痩せているけど“甘いものが  
 好きなど、どなたにでも  
 ありがちな長年の生活習慣が  
 引き起こす可能性も  
 あるのです。  
 脂肪肝の改善はその原因に  
 立ち向かう、つまり生活習慣の  
 改善が不可欠なのです。  
 年に一度の健康診断、  
 ぜひ受けるようにしてくださいね。



## 食生活アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

1990年、アメリカの国立がん研究所によりデザイナーフーズ  
 計画が発表されました。がんを予防できる植物性食品を見つけ  
 出し、それらを利用して計画的にがん予防につなげようという  
 2000万ドルもの予算をかけたプロジェクトでした。  
 予算が尽きたため現在は終了していますが、がん予防に  
 有効とされる食品がデザイナーフーズ・ピラミッドにまとめられています。



デザイナーフーズ・ピラミッド



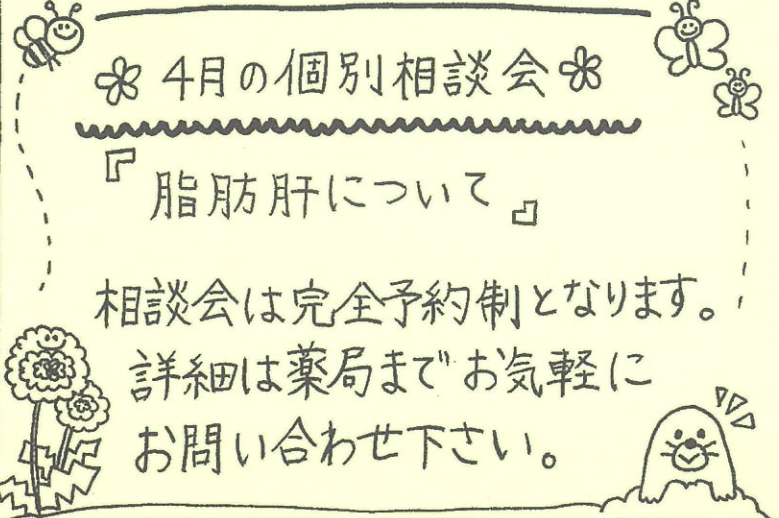
もちろん、ひとつの食品を大量に摂取するのではなく、基本となるバランスのとれた食事がもっとも大切です。そのうえで、ピラミッドの中の食品も意識した献立を作れるといいですね。

次回は野菜の健康成分について、上のピラミッドにもあるホエイ野菜が次回の主役です！

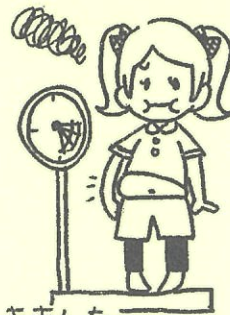
## 4月の個別相談会

### 「脂肪肝について」

相談会は完全予約制となります。  
 詳細は薬局までお気軽にお問い合わせ下さい。



# 😊できる範囲で始めてみましょう!! 😊



最近、外出の機会が減ったことにより、運動量が減って、体重が増えた!! という人も多いのでは?  
実は、運動不足は内臓にもひそかに悪影響を与えているのです。

最近の研究により、ウォーキングなどの有酸素運動と併せて、筋カトレーニングを行うと、脂肪肝対策に効果があることがわかってきました。  
自分でできる範囲のものを継続して行うことが大切です!  
目安の回数を行うのが難しい場合は、初めはできる範囲からでかまいません!!

## 🌸すぐに始められる筋トレ🌸

### ●スクワット (お尻と脚の筋肉を動かす) 目標は10回程度

**1** 背すじを伸ばし、両足を肩幅程度に開いて立つ。胸の前で両腕を交差させる。

両腕を交差させる  
両足を開く

**2** お尻を突き出すようにして無理のない範囲で両膝を曲げたら元の姿勢に戻す。

背すじを伸ばす

### ●おじぎ (背中の中の筋肉を動かす) 目標は10回程度

**1** スクワットの1と同じ姿勢で立つ。

**2** 背すじを伸ばしたまま上半身を前に倒す。倒したら、元の姿勢に戻す。

両腕は交差させたまま

### ●つま先立ち (脚の筋肉を動かす) 目標は10~20回程度

**1** いすの背もたれに両手を添え、(もしくは、壁に手を添える) 背すじを伸ばして立つ。

両手をいすの背もたれに添える

**2** 両足のかかとを真上に上げて下ろす。

かかとを真上に上げる

## 🌸おすすめ商品の紹介🌸

### おりセットボディ ビスケット

我慢しないダイエットケア!!

1枚5kcalと低カロリーで、ダイエット中のカロリー管理にも役立ちます。  
食べやすい一口サイズで、小腹が空いたときに手軽につまめます。  
サクッとした食感と、かめばかむほど、広がるやさしい甘さが特徴です。



豆乳おからビスケットと黒糖きなこビスケットがあるよ!

※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。