

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 脂肪肝の予防と食事

健康診断などで、『脂肪肝』と言われたことはありませんか?  
脂肪肝の主な原因には、お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ、夜遅い食事、肥満、運動不足などがあります。特にメタボリックシンドローム(メタボ)のかたは、内臓脂肪がたまり、脂肪肝になっている可能性が高いようです。

脂肪肝は『肝炎』、『肝がん』といった病気を引き起こす恐れもありますので、予防がとても大切です。脂肪肝になるのを防ぐには、過度な飲酒を控え、食事と運動で肥満を改善することが必要です。食事は、1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、さらに最初は野菜から食べましょう。野菜の食物繊維が、『脂』の吸収を抑えてくれるといわ

れています。そして、腹八分目を心がけましょう。

また、お酒を飲まない人の『脂肪肝』も増えています。お酒を飲まなくても『肥満』や『メタボ』のかたは『脂肪肝』になりやすいので、『肥満予防』や『メタボ予防』を心がけましょう。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
おきの ゆみこ  
荻野由美子さん

#### 脂肪肝を防ぐ食事 3つのポイント♪



量は腹八分目

1日3食、  
バランス良く

最初の一口は  
野菜から

#### キレイ・元気を応援します! No.39

爽やかな酸味のヨーグルトマヨドレッシングで夏野菜を味わおう!

### 夏野菜のヨーグルトマヨサラダ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 86kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 4.7g	炭水化物 10.1g	塩分 0.1g
-----------------	---------------	------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

マヨネーズにヨーグルトを加えたドレッシングでおいしくカロリーダウン!

#### 材 料 (2人分)

カボチャ60g、タマネギ40g、オクラ15g、ミニトマト4個、レタス2枚、A(プレーンヨーグルト大さじ1、マヨネーズ大さじ1、ミョウガ10g)

#### 作り方

- 1 カボチャは食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切りにする。オクラはガクを落とす。ミニトマトは半分に切る。ミョウガはみじん切りにする。
- 2 オクラとタマネギをさっとゆで、ざるに取って冷まし、オクラは縦半分に切る。カボチャは軟らかくなるまでゆでる。
- 3 レタスをちぎって器にのせ、②の野菜とトマトを盛り、混ぜ合わせたAをかける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。