

コロナ禍における脂肪肝対策

長引くコロナ禍での生活により運動不足と食べすぎの生活習慣が続き、体重増加に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？



医師の56%が「脂肪肝の疑い」が増えたと回答

一般社団法人日本生活習慣病予防協会が行った調査によると、新型コロナウイルス感染拡大後に起きた体調変化の上位に「体重が増えた」があり、医師の56%が「脂肪肝の疑い」が増えたと回答しています。脂肪肝とはその名の通り肝臓に脂肪が異常に蓄積した状態です。多くの場合は、飲酒習慣のほか、運動不足、過食などの生活習慣とも密接な関係があり、肥満の約8割が脂肪肝といわれています。お酒をそれほど飲まない人が発症する「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」、「非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）」も最近注目されています。

脂肪肝を軽視しないで！

脂肪肝はすぐに生命を脅かす状態ではありませんが、脂肪肝から脂肪肝炎、やがて肝硬変や肝臓がんへ進行する可能性があります。そのまま放置しておくのはよくありません。脂肪肝の状態であれば、生活習慣の見直しで健康な状態へと治すことも可能です。



脂肪肝対策 ～食事と運動での体重管理が基本です～

アフターコロナにも！

1. 体重測定や健診結果などにより自分の健康状態を知りましょう

- ・ 体格指数 BMI (Body Mass Index) $\text{Kg/m}^2 = (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m}) \div (\text{身長 m})$
BMI 18.5 未満は低体重（やせ過ぎ）、18.5 以上 25 未満は普通体重、25 以上は肥満
- ・ 無理のない目標を設定しましょう
例) 3 か月で体重 2 kg、腹囲 2 cm 減少など
体重 1 kg 減少につきおよそ腹囲 1 cm 減少と言われます



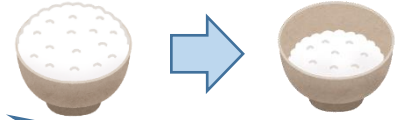
2. 今日から始められる行動目標を設定して実行しましょう

運動

例) リモートワークの場合、朝夕に通勤と同じくらいの距離や時間を歩こう！
1日30分位はウォーキング等、体を動かそう（朝夕15分ずつでもよい）
生活の一部にセッティングして習慣化（腹筋を20回してからお風呂に入るなど）

食事

例) 夕食のご飯量を今よりも減らす
休肝日を週に2日設ける
夜のお菓子習慣をやめる
アイスクリームを冷凍の果物へ



できることから！ひとつからでも！
細く長く続けることがポイントです。

おすすめ食品と簡単料理例

1. 青魚の缶詰 ～EPA. DHA が豊富～

【EPA. DHA の効果】コロナ太りによる脂質異常症の改善や免疫力の向上

簡単！5分で完成！ **さばみそ缶詰ご飯**

（作り方）さば缶詰(みそ味)60～80g 程度を

お好みで、葱やおろし生姜、さんしょう

粉、唐辛子、胡麻などをトッピング！



白飯を雑穀ご飯に変更して、トマトジュースや果物などを1品加えるとさらに健康的な1食になります

2. 鮭、きのこ類 ～ビタミンDが豊富～

【ビタミンDの効果】免疫調節作用やウイルス性呼吸器感染症の予防

秋が旬です！鮭のムニエルにきのこを添えたり、お鍋の具材に鮭やきのこを取り入れましょう。



出典：厚生労働省・e-ヘルスネット。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-033.html>

一般社団法人日本生活習慣病予防協会ホームページ

蒲原 聖可：新型コロナの栄養療法。医学と看護社、2022年