健康百科

脂肪肝と言われたら

脂肪肝とは、肝細胞に脂肪が過剰にたまっている状態をいいます。脂肪肝は、お酒をよく飲む人に多く、放っておくと「肝硬変」に進行するといわれていましたが、近年、お酒を飲まない人の脂肪肝でも、同様に進行する可能性のあることが分かりました。脂肪肝は、肝硬変になるまで自覚症状がないまま進行しますので、腹部の超音波検査で早く見つけて、治療することが大切です。

どんな人が脂肪肝になりやすいかというと、いうまでもなく、まず第1にお酒を毎日3合以上（日本酒の場合）飲む人です。アルコールが分解されると、肝臓で中性脂肪の合成が活発になり脂肪が蓄積されます。脂肪肝になった後も多量の飲酒が続くと、肝臓への負担が重くなり、脂肪肝炎、肝硬変へと進行します。

第2に食事量が多く、太り過ぎの人です。特に脂っこい食事が多いと、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。また甘い物を取り過ぎると、過剰な糖分は肝臓に取り込まれて脂肪に変わり、肝臓に蓄えられます。

第3に肥満があり、体をあまり動かさない人です。運動不足が続くと、使われなかったエネルギーが脂肪となり体内に蓄えられます。肥満の中でも、内臓脂肪型肥満の人の方が脂肪肝になりやすいといわれています。

第4には「糖尿病」や「脂質異常症（高脂血症）」がある人です。これらの病気の多くは、食べ過ぎや肥満が原因で起こります。脂肪肝を合併していることが多くなります。

脂肪肝といわれたら、早速、お酒を飲む人は節酒し、肥満の人は食べ過ぎや運動不足に注意して、早く治しておきましょう。

お米で健康

お米が持つ代謝アップのミネラル

だんだんと暑くなり、身軽な服装になる季節。薄着になると今まで服でカバーできていた体形も気になってきます。ダイエットは心掛けたいけれど、食欲には勝てません。今の食事の量は変えずに代謝を上げることはできないでしょうか。

同じカロリー（エネルギー）を取っていても、太りやすい食事とそうでない食事があります。ポイントはそのカロリーを代謝するのに必要なビタミンやミネラルがしっかりと取れているかどうかです。ビタミンが大切なのはよく知られていて、野菜をイメージしますが、代謝に欠かせないミネラルの存在を忘れてはいけません。その一つが「マグネシウム」です。

マグネシウムはさまざまな代謝に関わる補酵素となり、酵素の働きを助けます。どんなに代謝に関わる酵素やビタミンを取っても、補酵素となるマグネシウムを取らないと代謝が悪くなってしまうのです。

マグネシウムは、海藻やナッツ類、豆製品などに含まれています。そして、精製度の低い穀物、つまり玄米や雑穀などに多く含まれているのです。昔の食事は玄米ご飯や、海藻を使ったみそ汁、豆製品を使ったおかずなどを食べることが多く、これらを自然と取っていましたが現代食では足りないことが多いといわれています。

玄米はお子さんや高齢者、胃腸の弱い人にはお薦めできませんので、分づき米や胚芽精米、雑穀ご飯がお薦めです。

白米に比べ胚芽精米で2・2倍、玄米で4・8倍のマグネシウムを摂取することができ、代謝を促す効果が期待できます。また、食物繊維も白米に比べ豊富に含まれるため腹持ちも良いのです。ご飯の量を変えずに、ご飯の質を変えるだけで代謝が上がり、さらに特に我慢することなく間食も減らすことができます。無理なダイエットはせずに、まずは主食の「質」をチェンジしてみませんか？