

## &lt; GOT・GPT 値が高い方へ &gt;

GOT・GPT とは、肝臓の細胞中に存在する酵素のことです。肝臓の細胞が壊れると血液中にこれらの酵素が流れ出し、血液中の GOT・GPT の数値が高くなります。

肝臓にとって一番大事な栄養素は肝細胞を構成するたんぱく質ですが、エネルギーとなる糖質（炭水化物）、不足しやすいビタミン・ミネラル類など他の栄養素も常にバランス良く摂りましょう。また適正なエネルギー摂取に気をつけましょう。

## ① 規則的な食事が肝臓を守ります。

三度の食事を規則的にとり、暴飲暴食を避けるように心がけましょう。また夜中に食べてすぐ寝たり、たえまなく間食することは肝臓に負担がかかります。

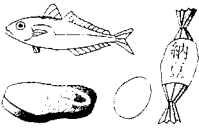


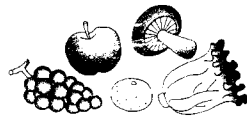


## ① 栄養バランスをよくする（1日30品目の食品を摂ることが基本といわれています）

\_\_\_\_\_ いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！ \_\_\_\_\_

同じ食品は1日何回食べても1食品とする

たんぱく質や脂肪、糖質、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることが大切！

★下記の表は6つの食品群です

|                             |   |                 |   |                        |   |
|-----------------------------|---|-----------------|---|------------------------|---|
| 肉・魚・卵<br>肉・魚の加工品<br>大豆・大豆製品 |  | 乳製品<br>小魚<br>海藻 |  | 緑黄色野菜                  |  |
| 淡色野菜<br>果物<br>きのこ           |  | 穀類<br>いも類<br>砂糖 |  | 油脂類<br>ドレッシング<br>マヨネーズ |  |

## ② 積極的にとりたいもの

◎豆製品・白身の魚・赤身の肉（良質のたんぱく質）：たんぱく質は肝細胞の主原料となる

◎緑黄色野菜（野菜の摂取量は1日300gそのうち半分くらいは緑黄色野菜を）・果物・海藻類・きのこ類：肝機能の回復を助けるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる。

●食物繊維は便秘を防ぐ（便秘によって生じたアンモニアを肝臓が解毒するため、便秘は肝臓への負担を重くします。）

◎ご飯などの主食に含まれる糖質はしっかりと：分解されると肝臓のエネルギー源であるグリコーゲンに変化する

◎タウリンを含む食品を（肝細胞の膜の再生を促進させる）・・・かき・たこ・いか・あさり

## ③ アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう。

アルコールの90%以上は肝臓で分解されます。肝臓の処理能力以上のアルコールは肝臓への負担を重くします。（週に2日の“休肝日”を設けましょう）

## ④ カロリー摂取量を適正にしましょう

標準体重 = 身長 (m) <sup>2</sup> × 22 (標準指数)

1日に必要なエネルギー = 標準体重 × 25~30kcal