

## 10月の重点目標 脂肪肝の予防

### 脂肪肝と診断された患者の半数以上は「お酒の飲み過ぎ」とは無関係

日本消化器病学会と日本肝臓学会は令和6年8月22日、病名を変更しました。

「代謝機能障害関連脂肪肝炎 (MASHマッシュ)」と「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患 (MASLDマッスルディー)」  
まだ新病名が定着していない為、従来のいわゆる脂肪肝で説明すると、原因は2つあります。お酒の飲み過ぎによる**アルコール性脂肪肝**と、お酒を飲まないケースの**非アルコール性脂肪肝**疾患です。日本の脂肪肝患者の方の4人にひとりには太っていないという話があります。この非アルコール性脂肪肝とは、お酒以外の病気や肥満(見た目は痩せている内脂肪型肥満含む)、運動不足などによるものでインスリンの働きが低下し肝臓に脂肪がたまった状態です。どちらも放置すると進行し肝炎、肝硬変や肝がんにつながります。実は、この脂肪肝は健康診断の血液検査だけでは脂肪肝と断定することはできず、腹部CT検査や腹部の超音波検査と照らし合わせて診断する必要があります。一般的な健康診断の血液検査項目にあるGOT (AST), GPT (ALT),  $\gamma$ -GTPは肝臓に何かしらの炎症反応が起きているという脂肪肝の可能性を判断するための参考値にしすぎません。

他にあきらかな肥満や糖尿病、脂質異常症 (高脂血症) 病歴ある場合や、空腹時インスリンの値が高い、家庭用の体組成計(体重計)内蔵脂肪の値などからも、自分が脂肪肝である危険性が高いかセルフチェックができることがあります。

病症が出てから検査を受けて、自分が脂肪肝だったと知るよりも治療開始となる前に、セルフチェックの段階で、自ら気づいて肝臓に蓄積された脂肪を減らす努力をしてみてもいいでしょうか？

### 脂肪肝の予防 カラダに入ってくる○○○の量を減らす

著書『肝臓から脂肪を落とす』肝臓先生こと、尾形医師 (肝臓専門医X肝臓外科医) が勧めるのが、**果糖**や**果糖ブドウ糖液糖**を含む飲料を減らすです。「砂糖水 やめれば治る 脂肪肝」というくらい砂糖・果糖ブドウ糖入のコーヒー、フレーバーウォーター(桃の水など)、スポーツドリンク、野菜ジュースの**常飲**をやめると本当に必ず脂肪肝、脂肪肝炎が改善するそうです。トラック運転中の甘い缶コーヒー、暑い日の作業でのスポーツ飲料、朝食替わりの野菜ジュースを水やお茶、無糖コーヒーなどに替えるだけでも塵も積もれば大きな改善効果になります。

※常飲・・・日常いつも飲んでいること。



### 体重の7%減らして6ヵ月間キープすると脂肪肝が改善される (目安)

体重7%とは、70kgの方なら約5kg (体脂肪) 減量すること

ちなみに尾形医師が食事指導をして減量、やせない人の特徴としては...

- ①酒を飲み続けている = 食事指導後も酒量が減っていない
- ②圧倒的に1日の活動量が少ない = 3000歩/日以下
- ③筋肉量が少ない = 握力が女性15kg 男性22kg以下

これらに、あてはまる人は気をつけて減量チャレンジしてみてもいいでしょうか



減量と聞くと、白米（炭水化物）を食べないで体重を落とすイメージが根強いと思います。しかし、食べた白米の60%は水分量。食べないことで白米として身体に入ってくる水分が減るのを「軽くなった」とか「体重が増えたから白米ごはんを食べると太る。減量の敵だ！」と思うのは実は間違いなのです。

**減量とは体重を減らすことではありません。筋肉を維持して『体脂肪を減らす』ことが減量なのです。**

人の身体は脂肪以外に、筋肉・骨、脳、内臓、血液、水分などからできている。食べない、飲まない無理な減量をすると筋肉が減って疲れやすい体になったり、血液中の水分も失われ血液ドロドロでは、とても健康的なカラダとは言えません。

## ◆体脂肪 1キログラムを減らすために必要な消費カロリーは 約7,000 kcal

体脂肪を減らす目標を 5kgとして  $\times 7,000\text{kcal/kg} = 35,000\text{kcal}$ が目標達成に必要な消費カロリー量です。

これを毎日60分のウォーキングで 300kcal消費したとしましょう。  $35,000\text{kcal} \div \text{歩行消費}300\text{kcal} = 116$ 日間となり、食事量がカロリーオーバーしない限り『約4ヶ月間で体脂肪5kgを減らすことが可能』という攻略方法となります。そこで実行するために必要となる理論が、次の項目です。

## ◆食事（PFCバランス）と有酸素運動(脂肪燃焼)、筋トレ(基礎代謝向上又は維持)を武器にする

①歩行の有酸素運動による脂肪燃焼。1kg減らすためには約7000kcalの消費カロリーが必要です。通常速度でウォーキングをすると、1kg分の7,000kcal消費する為には50kgの人の場合、約44時間、60kgの人の場合、約37時間が必要となります。これが早歩きになると50kgの人の場合約33時間、60kgの人の場合約28時間となります。こう考えると早く歩くことを意識するだけで約10時間も短縮することが出来るのです。結果、ダラダラと歩くよりも少しペースを早めて歩く方が効率よく消費カロリーを上げられます。②筋トレによる基礎代謝向上維持。基礎代謝とは人が生命活動を維持するのに必要最低限なエネルギーのことを指します。基礎代謝は1日の消費エネルギーの約60%を占めるため、基礎代謝1500kcalの人が筋トレして1800kcalになった場合、極端な話ですが、歩かなくても毎日60分の歩行と同じカロリーが、横になって寝ていても勝手に消費されます。

## ◆人間の3大栄養素（PFC）を知り、気をつけたら食事をムリに抜かずして一日3回食べても痩せられる

人のエネルギー（カロリー）になるのは3大栄養素だけです。3大栄養素とはタンパク質（プロテイン）、脂質（ファット）、炭水化物（カーボハイドレート）です。この頭文字を取ったのがPFCとなります。食事から体型を変える際は③PFCバランスを考える必要がある。なぜなら、筋力アップなど目的によって、それぞれに適切な食事PFCバランスが存在するからです。減量目的の場合は単純に総カロリー摂取量を減らすだけではなく、体脂肪が燃えやすい栄養バランスも考えて摂取することが大切になります。

## ◆減量目的なら P:F:C = 30%:10%:60% < F脂質は一食15g、一日45g以下が目安>

脂質量を減らすことで効率的に摂取カロリー量を減らす。エネルギー不足に陥らないよう、エネルギー源として利用されやすい炭水化物を多めに摂取するのが特徴となります。食事摂取方法をローファット（低脂質）にします。このPFCを実践するならば、**炭水化物の代表とも言える白米を食べてOK**となります。

全てを伝えるには紙面が足りない為、ぜひQRコードをカメラで読み取りYouTube動画をご覧ください。→

### リバウンド知らずの脂肪撃退マニュアル 痩せやすい体を作る5ヶ条

一般人もボディビルダーがしていることを途中で止めたら、いい塩梅になれる

▼講師▼プロボディビルダー岡田隆（バズーカ岡田）日本体育大学教授

**【衝撃】お米を食べたらビビるほど痩せます！** 要点解説 まめたまの筋トレ日記 →

女性向け解説 **筋肉残して脂肪を削ぎ落とすPFCバランスの設定方法** →

▼講師▼63歳現役女子ボディビル・アジア女王 山野内里子

