令和8年10月27日（火）ミニミニ健康講座



肝臓のおはなし

～沈黙の臓器　肝臓を守るために～

福知山市健康福祉部健康医療課

本日の内容

1. 肝臓の主なはたらき
2. 血液検査からわかる 肝臓
3. 今日からできる!食事のポイント



ここでクイズ!!

つぎのうち、**肝臓の働き**はどれでしょう？

① 消化

② 解毒

③ 全身に血液を送る



肝臓の主なはたらき

- **貯蔵**

  →栄養を蓄え、必要な時に使えるよう備える

- **胆汁の生成**

  →脂肪の消化を助ける「胆汁」をつくる

- **解毒**

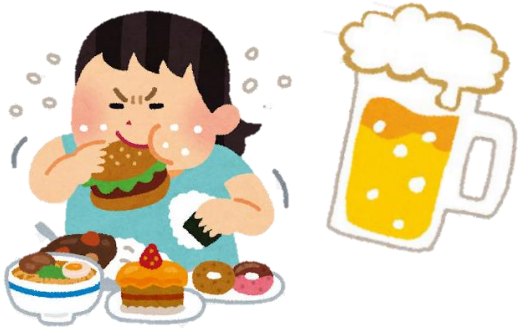
  →アルコールや薬などを分解・処理



肝臓の病気はどのように起きる？



- 過度な飲酒
- 乱れた食生活



脂肪肝

慢性肝炎

急性肝炎

など



肝臓がんへと
進行するリスク

肝硬変



※ウイルス感染によって起こる場合もあります。

ここでクイズ!! ②

血液検査の結果で、**肝臓の機能**を示しているのは
次のうちどれでしょう？

① Ht（ヘマトクリット）

② HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

③ AST（エーエスティー）



血液検査の結果からわかる 肝臓の様子

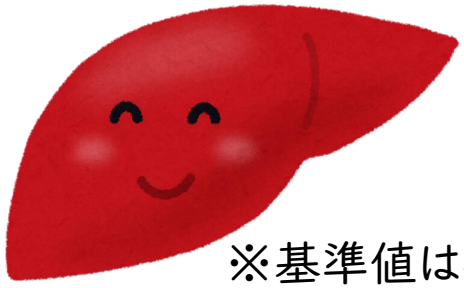
★肝臓疾患の検査項目

AST（GOT）
基準値：30U/L以下

ALT（GPT）
基準値：30U/L以下

γ-GTP
基準値：50以下

定期的に健診を受けて、
肝臓の状態をチェックしましょう！



※基準値は福知山市特定健診の値です。
医療機関や病状等により異なりますので、
数値は目安としてください。

今日からできる!食事のポイント

1. 1日3食バランスよく食べる
2. お酒はほどほどに
3. 添加物や脂質は控えめに
4. 良質なたんぱく質をとろう



① １日３食バランスよく食べる

☆　朝・昼・夕　３食きっちり食べる



☆　主食・主菜・副菜のそろった食事を



② お酒はほどほどに

お酒（純アルコール）の適正量は **20g**/日

計算してみよう！

純アルコール ： お酒の量（ml）×［アルコール度数（%）÷100］×0.8



★純アルコール20gの目安



日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



焼酎
度数：25%
量：110ml

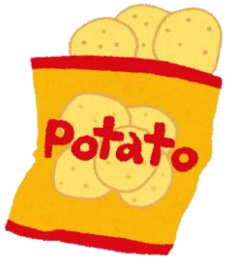


チューハイ
度数：7%
量：350ml

③ 添加物・脂質は控えめに

☆ スナック菓子、出来合いの揚げ物を控える
→脂質が多く、肝臓に負担がかかります。





☆ 加工肉や練り製品の摂取を控える
→添加物が多く、肝臓に負担がかかります。





☆ 肉料理より魚料理の回数を増やす





④ 良質なたんぱく質をとろう



「良質なたんぱく質」とは…

→体内で合成できない必須アミノ酸が
バランスよく含まれているたんぱく質。

肝細胞や肝臓の働きをすすめる酵素は、たんぱく質からできている！



一回の食事で、**手のひらサイズ**
くらいの肉や魚を意識しましょう