

ぴったんこ肝・肝

NASH DE クイズ!!



Q1

ケーキ1個分のカロリーは、
ウォーキング20分で消費できる。

○か×か??



答え



解説

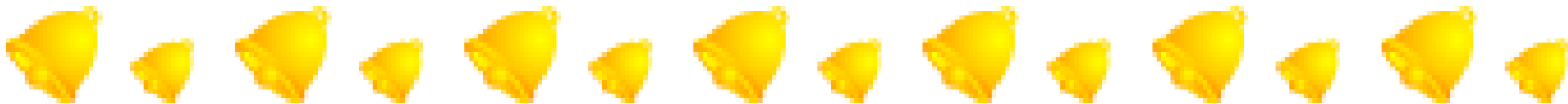
ケーキ1個 = 約380Kcalです！！

ケーキ1個 = 約380kcal！！

これをウォーキングで消費すると…

なんと、1時間20分も歩かなくてははいけません。

「好きなものを食べて、食べた分だけ運動する」は現実には難しいのかもしれませんが…。

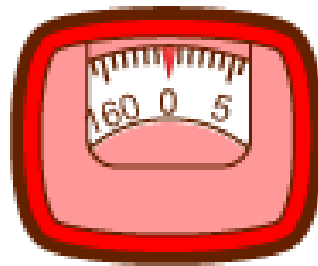


Q2

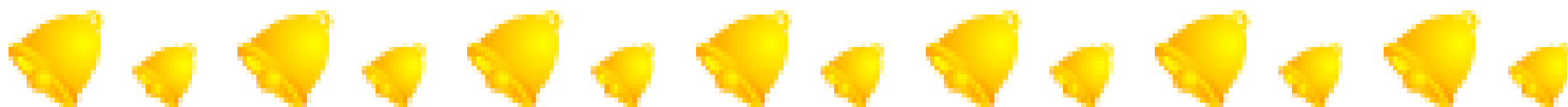
1週間で5kg痩せるぞ!!

これって正しい?

○か×か??



答え



解説

**1週間で5kgの体重減少は体の負担
となり、リバウンドしかねません…**

**個人個人の現体重に見合った減量を
心がけましょう。**

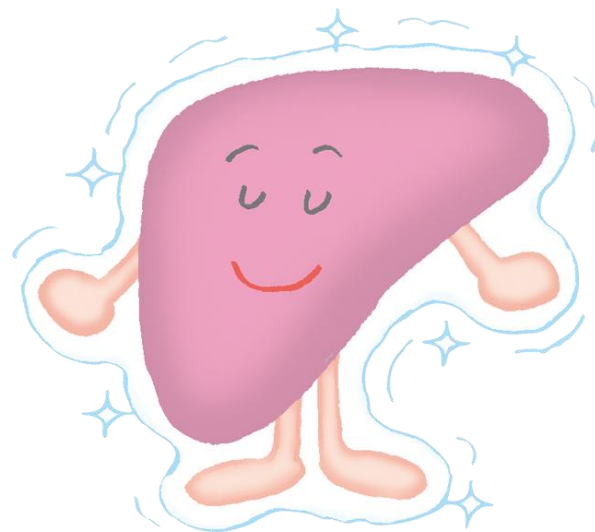
無理のない目標設定が大切です！！



Q3

肥満による脂肪肝は肝臓になることがある。

○か×か??



答え



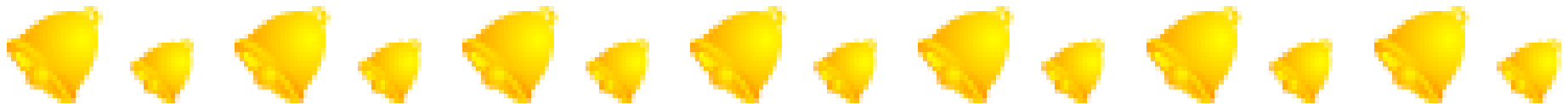
まじで〜！！



解説

肝硬変や肝がんをひきおこす脂肪肝があります！

非アルコール性脂肪肝(NASH)は発症後、10年で約1～2割が肝硬変になると言われています。さらに、そのうちの数%が肝臓がんを発症すると推定されています。



Q4

脂肪肝はお薬で治せる。

○か×か??



答え

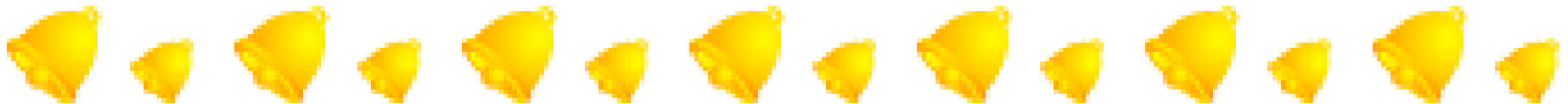


解説

減量(食事療法・運動療法)が肝心です！！

脂肪肝の治療は減量(食事療法・運動療法)が中心となります。

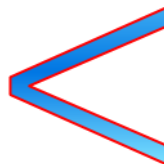
糖尿病や高血圧・高脂血症を合併している場合は、その治療を優先することがあります。



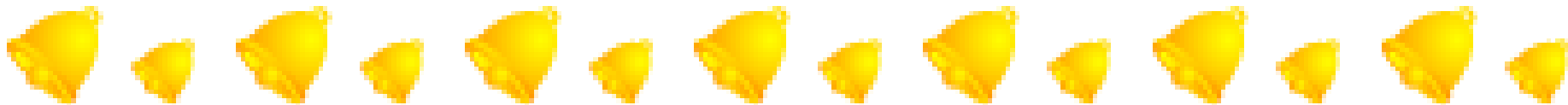
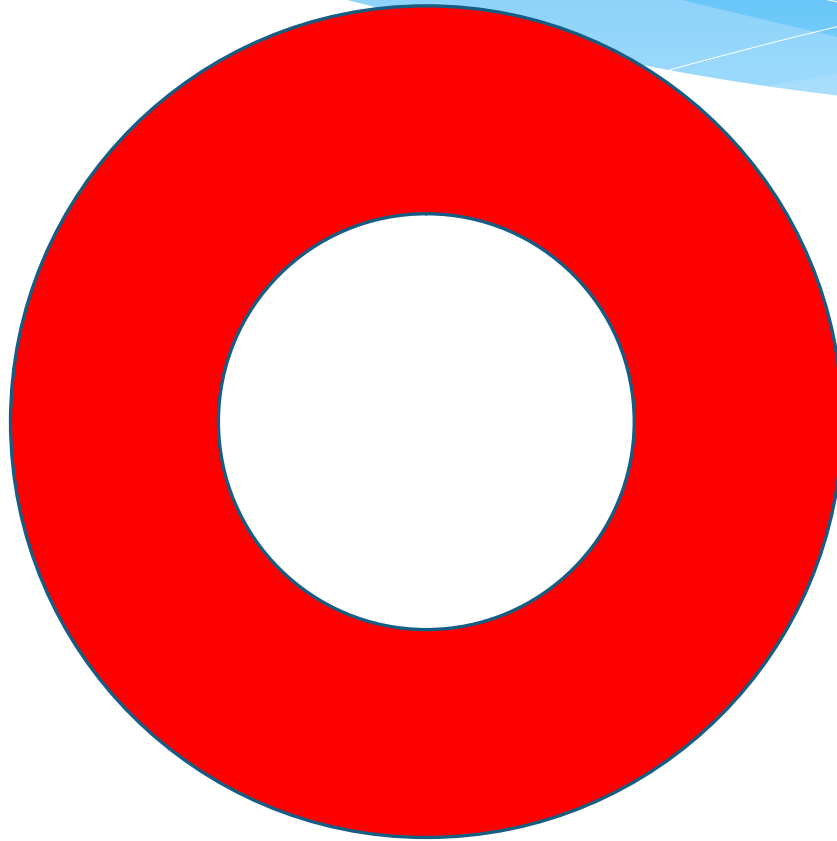
Q5

**カロリーを控えた調理方法は、
炒めるよりも茹でる方だ？**

○か×か??



答え



解説

**炒めると油を使うので、
カロリーが上がってしまう！！
茹でると余分な油が
落ちるので低カロリー！！**



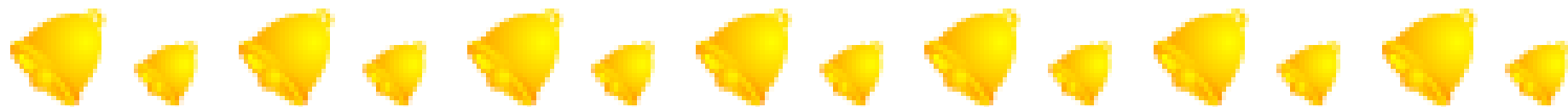
Q6

カロリーの高いお肉は食べずに野菜
や果物だけをとろう！！

○か×か??



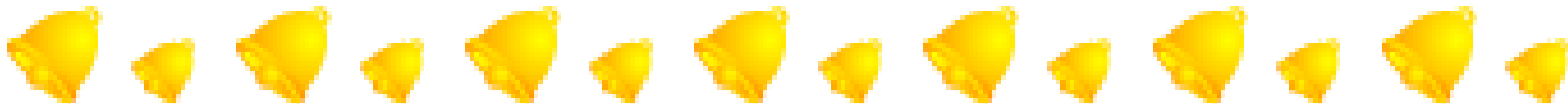
答え



解説

お肉は脂質も多く高カロリーなので、野菜や果物だけを摂るといのはバランスが崩れるので不正解になります。バランスよく摂るように心がけましょう。

また、**果物は糖分が多い**ので摂りすぎるとカロリーオーバーになってしまい、**中性脂肪**に変わります。摂りすぎないようにしましょう。



さて…

○×クイズいかがでしたか？

間違いがあった人は、
家で復習してね♪



「NASH手帳」知っていますか??



NASH手帳を使用して…

『食事記録をつけたことで、炭水化物を多く摂っていることに気づきました。』

(50代 女性)

『今痩せなければ、手遅れになると思ったのではじめました。医師の励ましの言葉が継続の力になりました。』

(50代 男性)

