



① 男性の特定健診受診者の約**2割**は脂肪肝！



② 最近の脂肪肝、実は「**糖質**」が原因って言われているよ。



③ 体の中の余分な糖質は、脂肪に変えられて、最後は肝臓に蓄積するんだ。

脂肪肝の原因になる食べ物は「脂肪」よりも「糖」



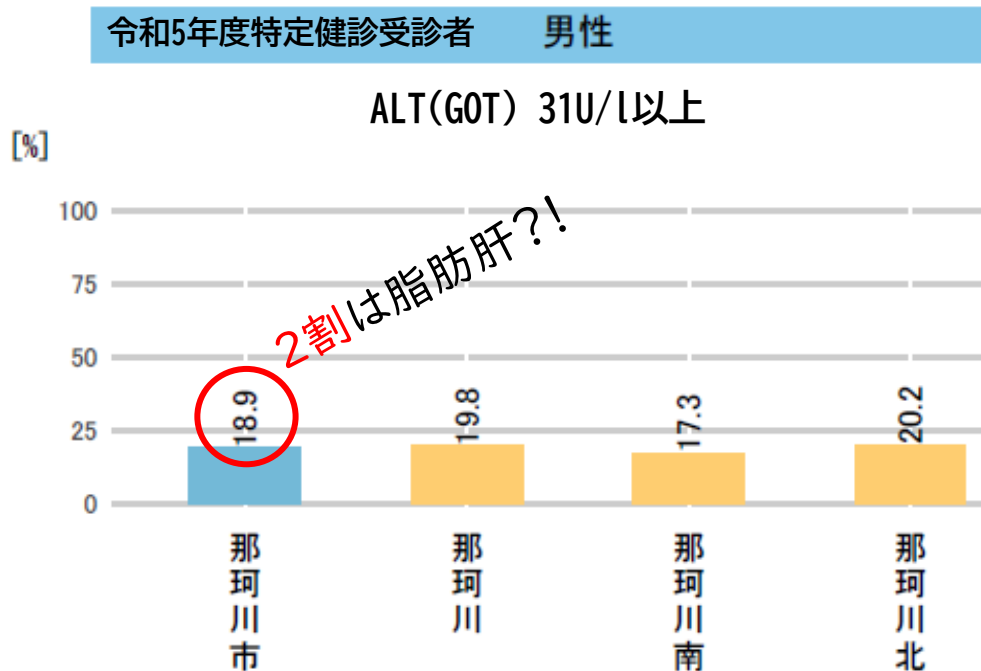
④ 糖質もいろいろある。
清涼飲料水、乳酸菌飲料、
冷菓の原材料を見てみて。



⑤ 「**果糖ブドウ糖液糖**」は
ちょっと要注意！
超高速で大量の脂肪を肝臓
で作って貯めてしまう。



⑥ 脂肪肝は放っておくと、
肝炎、肝硬変、肝がんに行進
する病気。「**脂肪肝指数**」で
危険度をチェックしてみてね。



あなたは脂肪肝？ 脂肪肝指数チェック
(佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター)



参考) 尾形哲「甘い飲み物が肝臓を殺す」