

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

why's square

No.347

2019年 12月号

今日も元気！ ホワイズ健康生活 2

脂肪肝

教えてホワイズ 栄養素Q&A 6

トイレの悩み

からだが変わる！ 健康セルフケア 7

お尻歩き体操

管理栄養士のコラム 番外編 8

社長の決意

お酒を
飲まないのに…
まさか私が？

脂肪肝



お酒を飲まないのに…まさか私が？ 脂肪肝

「脂肪肝」の人が増えています

肝臓に中性脂肪がたまる「脂肪肝」の人が増えています。脂肪肝というと「お酒の飲みすぎが原因」と思われがちですが、お酒を飲まなくても、食べすぎ（糖質や脂質の摂りすぎ）、急激なダイエット、タンパク質不足、閉経による女性ホルモン減少などでも脂肪肝になります。

脂肪肝を放置すると、肝硬変や肝がんに進むことも

脂肪肝は、深刻な状態ではないと思われがちでした。しかし最近、脂肪肝を放置すると肝臓に強い炎症が起こり、肝臓の細胞が壊れる「**NASH**（非アルコール性脂肪肝炎）」、さらには肝硬変、肝がんのリスクも高まることがわかってきました。

栄養を見直せば、健康な肝臓を取り戻すこともできます

幸い、肝臓は再生能力が高く、栄養や運動などの生活習慣を見直せば、健康な肝臓を取り戻すことも可能です。毎日の栄養で、大切な肝臓を守りましょう。

この検査値に注目!!

基準値を超えたら脂肪肝のリスク大

中性脂肪

基準値 30 ~ 150mg/dl
高い人は、肝臓に脂肪がたまり始めている。

ガンマ

γ-GTP

基準値 50U/L 以下
飲みすぎなどにより上昇。

AST (GOT) ・ ALT (GPT)

基準値 30U/L 以下
いずれも肝臓に含まれる酵素。
肝細胞が障害されると、数値が上がる。

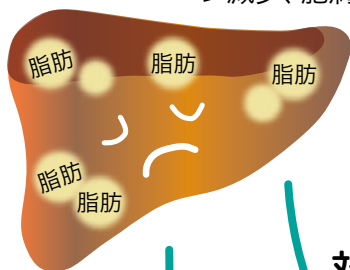
あなたは大丈夫？

放っておくと恐ろしい脂肪肝

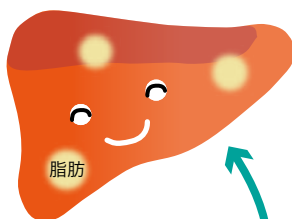
脂肪肝の原因

食べすぎ、飲みすぎ、タンパク質不足、閉経後の女性ホルモン減少、肥満、高血糖など

脂肪肝



健康な肝臓



放置



対策

栄養バランス
の
よい食事

回復

生活習慣と
適切な運動

脂肪肝を放置すると、NASH（非アルコール性脂肪肝炎）や肝硬変、肝がんに

脂肪肝対策のカギは栄養にあり！

中性脂肪を減らすあぶらを摂りましょう！
(ガンマ-リノレン酸、EPA、DHA)

Q でも、あぶらは
脂肪肝によくないのでは？

すべてのあぶらを減らせばいいわけではなく、
摂ったほうがいいあぶらがあるんですよ。
詳しくはつぎのページをご覧ください。



栄養食品を利用して、脱！脂肪肝

ガンマ-リノレン酸、EPA

ガンマ-リノレン酸



LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を減らす、血圧を安定させる、HDL (善玉) コレステロールの低下を防ぐ、炎症を抑えるなどの働きがあります。

月見草種子油や母乳に含まれ、一般食品での摂取は困難です。脂肪肝をはじめ、さまざまな生活習慣病を予防・改善するためにも、栄養食品を積極的に利用して、ガンマ-リノレン酸を摂りましょう。

こんな人は
ガンマ-リノレン酸の摂取が
必須！

中高年
肥満
高血糖
偏食
動物性脂肪を多く摂る
お酒を飲む

さらに他の栄養素も

一緒に摂る

良質のタンパク質

肝臓の修復に欠かせません。不足すると、中性脂肪が肝臓から排出されにくくなり、脂肪肝が進みます。脂肪が少なく、必須アミノ酸のバランスがよい「良質のタンパク質」を。

ビタミン B 群

糖質や脂質などの栄養素を効率よく代謝するために欠かせません。とくに B2 は解毒作用、B6 は脂肪肝の予防に効果的です。協力しあって働くのでバランスよく摂りましょう。

上手な選び方

ガンマ-リノレン酸、
EPA、DHAを一緒に
バランスよく！

生



加熱によって
大きく減少する

EPA、DHA

中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールを下げる、血栓ができるのを防ぐ、HDL（善玉）コレステロールを増やす働きがあります。1日に1食はEPAとDHAを多く含む青背の魚を食べたいところです。とはいえ現実には難しく、しかも調理によって、酸化したり、激減してしまいます。栄養食品で確実に補いましょう。

焼く



20%減

揚げる



50~60%減

厚生労働省も
積極的な摂取を推奨！

EPA、DHAを積極的に摂ると
肝がんのリスクが40%減少

(国立がん研究センターの調査より)

のが効果的！

ビタミンC・E

脂肪肝で肝臓にたまった脂肪と活性酸素が結びつくと、肝臓は炎症を起こしやすくなります。強力な抗酸化作用があるビタミンCとEを毎日しっかり摂って、活性酸素から肝臓を守りましょう。

食物繊維

便秘を放置すると腸内に有害物質が発生し、解毒するために肝臓に負担がかかります。水溶性食物繊維をしっかり摂って！

トイレの悩み

Q 尿漏れや頻尿は改善できるの？

A 尿漏れや頻尿などの症状が増える原因は、年齢、便秘、肥満など。いずれも膀胱を支える筋肉（骨盤底筋）が衰えることが関係しています。泌尿器周辺の筋肉を若返らせる成分（ペポカボチャ種子エキス、大豆胚芽抽出物、コエンザイム Q10）を摂り、運動なども継続することで、予防・改善に役立ちます。

Q ペポカボチャ種子エキス、大豆胚芽抽出物、コエンザイム Q10 にはどんな働きがあるの？

A ペポカボチャ種子エキスは、骨盤底筋などの泌尿器周辺の筋肉を若返らせます。大豆胚芽抽出物は、ホルモンバランスを整え、尿道を締める筋肉の弾力性を保ちます。そしてコエンザイム Q10 は、膀胱などの細胞を活性化させて、トイレのトラブルを改善します。一般食品では摂りにくいため、栄養食品で確実に補いましょう。

トイレのための3つの成分は
栄養食品で補いましょう

女性、男性問わず
利用することができます！



からだが変わる!

健康
セルフケア

お尻歩き体操

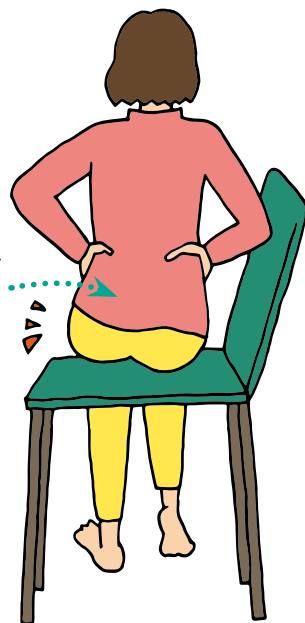
今月は「お尻歩き体操」をご紹介します。簡単ですが、腸が刺激されるため、便秘の解消に役立ちます。

骨盤を交互に
30回ほど動かしましょう



腰から上は、なるべく動かさないようにする

骨盤を立てるイメージで背筋を伸ばして



Point
ポイント!

こんな効果も!

ウエストの引き締めやお尻のシェイプアップにも効果があります。

社長の決意

地域に根ざした
質の高い健康を提供します株式会社ホワイズ
代表取締役社長
廣谷 岳之

ホワイズは昭和53年の創業以来、「正しい食生活の普及を図ることで健康の増進、病気の予防を心がける」「健やかな一生を送るためにヘルス・セルフケアの精神を多くの人に普及する」という理念を、昭和、平成へとつなぎ、四十有余年にわたり多くの方々健康維持や病気の予防に尽力して参りました。そして令和より、誰でも気軽に参加できるお客様目線の催しや、培った経験や技術を糧とした栄養食品のレベルアップ、機能性表示食品の取得に努めて参りました。

これからも高まる健康長寿への思いを支えさせて頂くため、スタッフ一同真摯な努力を積み重ねて参ります。そして、地域に根ざしたお客様目線の質の高い健康を販売会社と共に提供して参りたいと存じます。



ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社のご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-1-35 マンション広尾台107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼1-12-7 リーデンススクエア津田沼101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵4-5-23
- 東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。