

11月は 職員健診です

その一杯、
お茶に
変えませんか？

アルコールは眠りを浅くし、
肝臓にも負担をかけます。

今こそ、肝機能を整えるチャンス！

肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、悪くなっても自覚症状が出にくい臓器です。

だからこそ、数値に表れる前の「今」が勝負！

毎日の習慣を見直して、健診で笑顔の結果を目指しましょう



肝機能を改善する5つの習慣

1 お酒は適量を守る



休日を
週2日
つくろう！

アルコールの分解で肝臓はフル稼働。適量＋休肝日で肝臓をいたわりましょう。

目安

ビール・中瓶1本まで
日本酒：1合まで
ワイン・グラス2杯まで

2 バランスの良い食事をする



高たんぱく・低脂質を意識し、野菜や海藻をしっかりと。ビタミン・ミネラルが肝臓の働きを助けます。

おすすめ食材

大豆製品・魚・野菜・海藻
きのこ・果物・緑茶

3 適度な運動で脂肪をためない



脂肪肝の原因は、食べすぎ・飲みすぎだけではなくありません。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣に！

目安

1日30分の運動を
週3～5回

4 質のよい睡眠で肝臓を休ませる



肝臓は夜間に修復・再生を行います。寝る前のスマホや飲酒は控え、ぐっすり睡眠を。

理想の睡眠

22時～2時は
肝臓のゴールデンタイム！

5 ストレスをためずリフレッシュ



ストレスは肝臓の働きを低下させます。自分なりのリフレッシュ方法を見つけましょう。

おすすめリフレッシュ法

深呼吸・入浴・音楽・読書
アロマ・趣味の時間など

今日から
できることを
始めよう！



あなたの肝臓を守るチェックリスト

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 喫煙をしていない | ☐ 間食や脂っこい食事が多くない |
| ☐ 休肝日をつくっている | ☐ 運動を習慣にしている |
| ☐ 野菜を毎日食べている | ☐ しっかり眠れている |

去年より、
ちょっと良い自分で
健康を迎え
ましょう♪

去年の結果は変えられない。でも、今年からの結果は変えられる。