

Bさん向け：脂肪肝と過食にアプローチする減量と対策プラン

この資料は、あなたの健康上の課題である「脂肪肝」と「お菓子の過食」の二つに、同時にアプローチしていくための考え方と具体的な対策をまとめたものです。この二つは、実は「血糖値のコントロール」という共通のテーマで繋がっています。

1. 脂肪肝と「お菓子が食べたい！」の悪循環

なぜ脂肪肝の人が、甘いものを特に欲しやすくなるのでしょうか。そこには、以下のようなメカニズムが隠れています。

1. **肝臓のインスリン抵抗性:** 肝臓に脂肪が溜まると、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の効きが悪くなります（インスリン抵抗性）。
2. **食後の高インスリン状態:** インスリンが効きにくいため、すい臓は普段より多くのインスリンを分泌します。
3. **反応性の低血糖:** 大量のインスリンのせいで、食後数時間経つと、今度は血糖値が下がりすぎてしまう「反応性低血糖」という状態が起こりやすくなります。
4. **強い空腹感と甘いものへの渴望:** 低血糖になると、脳は「エネルギー不足だ！」と勘違いし、手っ取り早く血糖値を上げられる甘いものや炭水化物を強く欲します。
5. **再び脂肪肝が悪化:** 甘いものを食べると、余分な糖質は肝臓で脂肪に変わり、さらに脂肪肝が悪化する…

この悪循環を断ち切ることが、脂肪肝と過食の両方を改善する鍵となります。

2. 悪循環を断ち切る食事戦略

① 血糖値スパイクを防ぐ食べ方

- ・ **食べる順番を意識する:** 食事の最初に「野菜・きのこ・海藻類（食物繊維）」を食べ、次に「肉・魚・大豆製品（たんぱく質・脂質）」、最後に「ごはん・パン（炭水化物）」の順番で食べましょう。これにより、血糖値の上昇が非常に緩やかになります。
- ・ **「PFF」を揃える:** 毎回の食事で、**P**rotein（たんぱく質）、**F**at（良質な脂質）、**F**iber（食物繊維）を揃えることを意識しましょう。これらが血糖値の急上昇を防ぐ防波堤になります。

- ・**精製された炭水化物を避ける**: 白米より玄米、食パンより全粒粉パンを選ぶだけで、血糖値の上がり方は大きく変わります。

② 間食を「戦略的」に変える

- ・**「ちょちょこ間食」を断つ**: 脂肪肝の改善には、肝臓が休む時間を作ることが有効です。食事の時間を決め、間食を減らすだけでも効果が期待できます（タイムリストラクテッド・イーティング）。
- ・**もし食べるなら「低GIおやつ」**: どうしても間食したい場合は、血糖値を上げにくいナッツ、無糖ヨーグルト、チーズ、ゆで卵などを選びましょう。「とりあえず甘いもの」から「体にプラスになるもの」へ意識を変えるのがポイントです。

3. 運動でできること：インスリンの働きを高める

運動は、インスリンの効き（感受性）を高めるための最も有効な手段の一つです。

- ・**食後の軽い運動を習慣に**: 食後15～30分ほどのウォーキングは、血糖値の上昇を抑えるのに非常に効果的です。まずは毎日10分の散歩からでも始めてみましょう。
- ・**大きな筋肉を鍛える**: スクワットなどで下半身の大きな筋肉を鍛えると、糖の消費量が増え、インスリンが効率よく使われるようになります。特別な器具は必要ありません。

これらの対策は、一日で効果が出るものではありませんが、コツコツ続けることで、必ず体は良い方向に変わっていきます。「今日はできた」と自分を認めながら、焦らず、ご自身のペースで取り組んでいきましょう。