

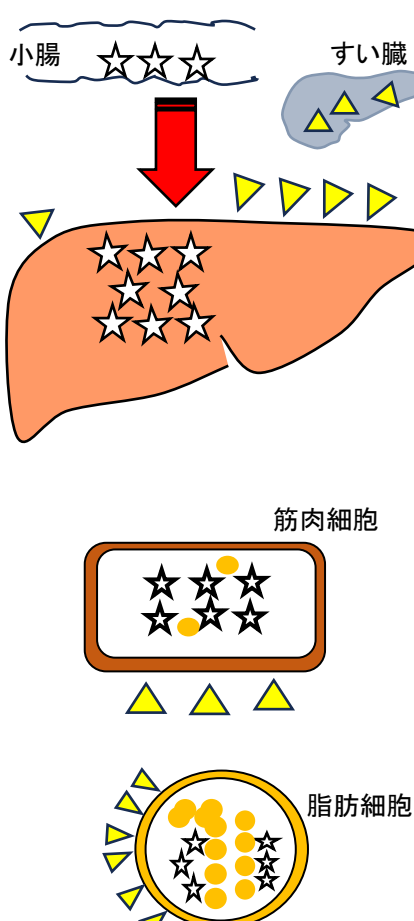
脂肪肝指数（FLI 指数）を、知っていますか

脂肪肝指数（FLI 指数）とは、肝臓にどのくらい脂肪がたまっているかが分かる指標です。

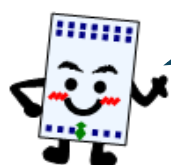
脂肪肝の原因は、アルコールだけじゃないことがわかってきました。

元気な肝臓を維持するために、どのように過ごしたらいいのか、一緒に考えてみませんか。

◎脂肪肝への道 ～私の生活は、脂肪肝になりやすい??～

☆ 糖 ● 脂肪 ▲ インスリン 糖運び係	糖の流れ	【生活のチェックポイント】
 小腸 すい臓 筋肉細胞 脂肪細胞	食べた物は小腸で吸収され肝臓へ ① 肝臓に取り込み ・糖を脂肪にして貯金 ・必要に応じて切崩して使う ② 筋肉細胞に取り込んで消費 ③ 余った糖・脂肪の最終貯蔵庫は脂肪細胞	□ 吸収が速い 砂糖や糖分を含む飲み物 精製された糖類の摂取が多い □ 豆類・野菜・きのこなど 食物繊維が不足している □ 早食い、よく噛まない 食べ方をしている □ 食べ過ぎ □ 高脂肪食 □ 不必要な間食(菓子類) □ 欠食(朝食抜き) □ 遅い夕食や就寝前の飲食 □ 満腹感のある夕食 □ 食後の身体活動がない □ 仕事や活動内容 座っている時間が長い □ 一日の歩数が少ない □ 足を使わない生活 □ 筋肉量が減少している 糖が余りやすい生活習慣 いくつ当てはまった？ ◎減量の効果(肝臓学会) 7% 肝臓の脂肪化や炎症が軽減 10% 肝臓の線維化改善

参考: NASH-NAFLD の診療ガイド、肝炎情報センターホームページ、前城達次先生(琉球大学病院)研修会資料、稲嶺進先生(大浜第一病院)、尾形哲先生「甘い飲み物が肝臓を殺す」、JADEC 編集・発行 さかえ 2025Vol.65No.6



◎私の FLI 指数は…

健康診断の結果を用意して
アクセスしてみよう！
肝臓の状態がチェックできます。



長野市保健所健康課
電 話 226-9961
F A X 226-9982