

11/1健康づくり講演会 アンケート内質問回答

	質問	講師回答
1	私はシェーグレンでもあり、先生の本で実践して痩せてもALT,ASTともに50以上です。そういう人は時間がかかると思って頑張ればよいでしょうか。BMIは20です。	A1AST、ALT>50ということは、慢性肝炎があると判断してよいでしょう。 脂肪肝炎以外にも、薬剤性肝障害、胆石など別の原因がある可能性があります。 肝臓内科医を受診して、原因を診てもらったほうがよいです。
2	はちみつも砂糖と同じですか？ノンカロリーのパルスイトも作用として砂糖と同じですか？	脂肪肝や糖尿病、境界型糖尿病がある方は、はちみつも控えた方がよいです。 砂糖のかわりにはちみつを用いても、脂肪肝、糖尿病対策には全く効果がありません。 高血糖や脂肪肝の悪化を防ぐためには、人工甘味料も少量ならよいです。
3	食事の洋風化？タンパク質の摂り方について。	筋肉量が少ない方（体組成計で一度測定するとよいでしょう）は、タンパク質を1日に体重 g 分とりましょう。 すなわち、60kgの方なら1日60gを3回にわけてとるとよいです。 1食20 g のタンパク質の目安は、肉、魚なら100g分です。コンビニのサラダチキン1本（100g）で1食分のタンパク質がとれます。 卵、納豆、豆腐、魚、鶏肉、牛豚肉など異なる種類の蛋白源から摂取すると、筋肉量を保つことができます。