

教材No. 参考資料B-1

【教材のねらい】

・肝臓の特徴から食べすぎ、飲みすぎにより脂肪肝になってしまうことを知ることができる。また正常肝、脂肪肝の違いを視覚的に確認する。

【資料の使い方】

・肝臓の特徴と正常肝、脂肪肝の違いを視覚的に理解してもらい、予防の段階で見てもらい食生活の見直しについて動機付けを行う。

肝臓の役割

参考資料B-2

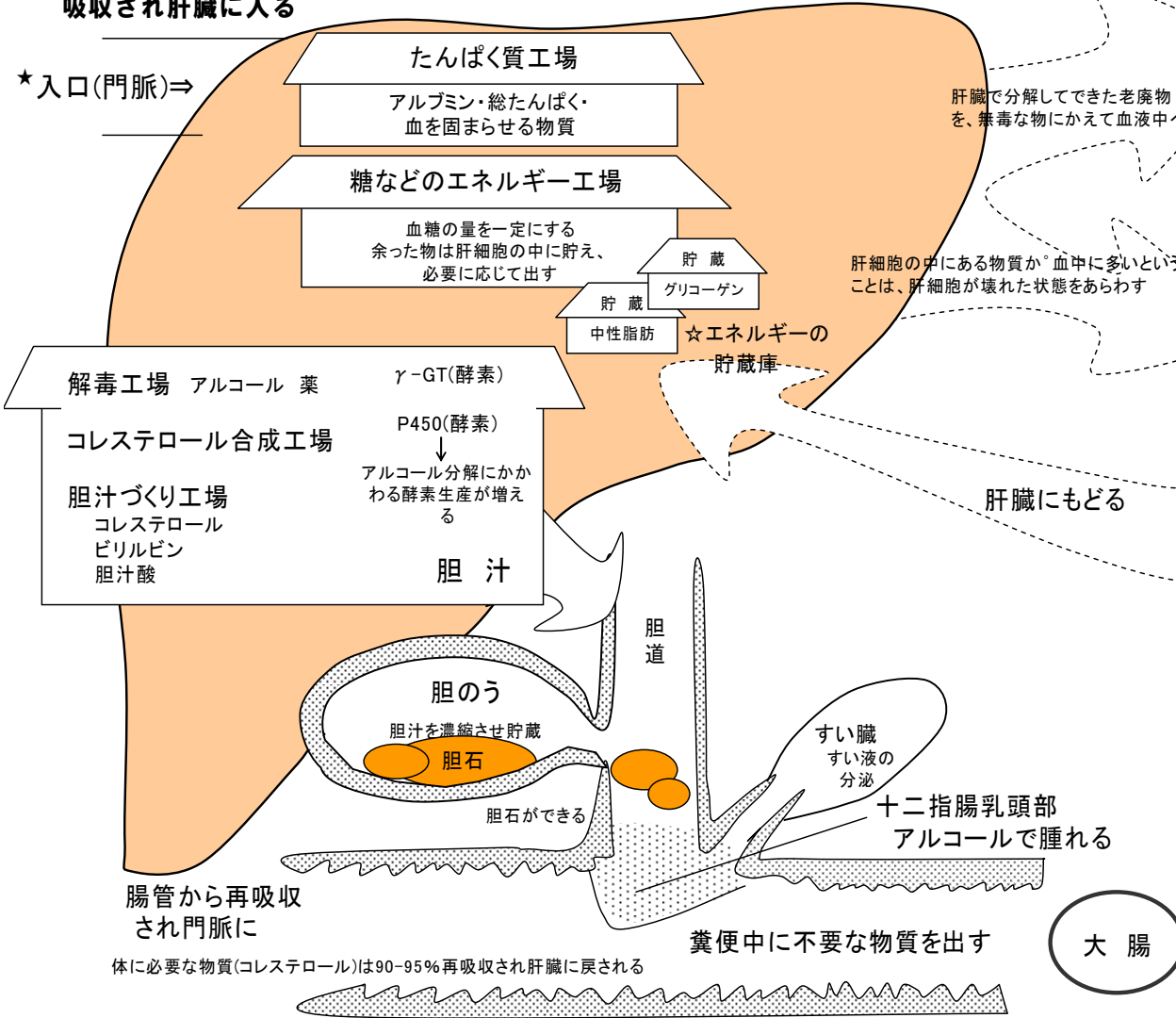
私の食べ方と飲み方は肝臓の仕事を増やしていませんか

健診結果の項目に○印をつけてみよう

肝臓は **肝細胞** の集まり 大化学工場

食べた物(栄養)が小腸から
吸収され肝臓に入る

★入口(門脈)⇒



血液の状態(100ml中)

腎臓

○肝臓で作られた
不要な物を尿中へ

クレアチニン
尿素窒素
尿酸

AST(GOT)
ALT(GPT)
γ-GT(γ-GTP)

○エネルギー源になる

血糖
空腹時100mg/dl未満
HbA1c
5.5%未満
中性脂肪
150mg/dl未満

○体をつくる材料になる

LDLコレステロール
120mg/dl未満
HDLコレステロール
40mg/dl以上

○使い古したものを

赤血球(ビリルビン)
コレステロール

肝臓で分解してできた老廃物を、無毒な物にかえて血液中へ

肝細胞の中にある物質が血中に多いということは、肝細胞が壊れた状態をあらわす

肝臓にもどる

糞便中に不要な物質を出す

体に必要な物質(コレステロール)は90-95%再吸収され肝臓に戻される

教材No. 参考資料B-2

【教材のねらい】

・肝臓の働きと血液データが示す意味を関連づけて知る。

【資料の使い方】

・健診データと照らし合わせながら、自分の血液の状態はどの部分が問題なのかを確認していく。

〈食事と運動〉

資料構成

