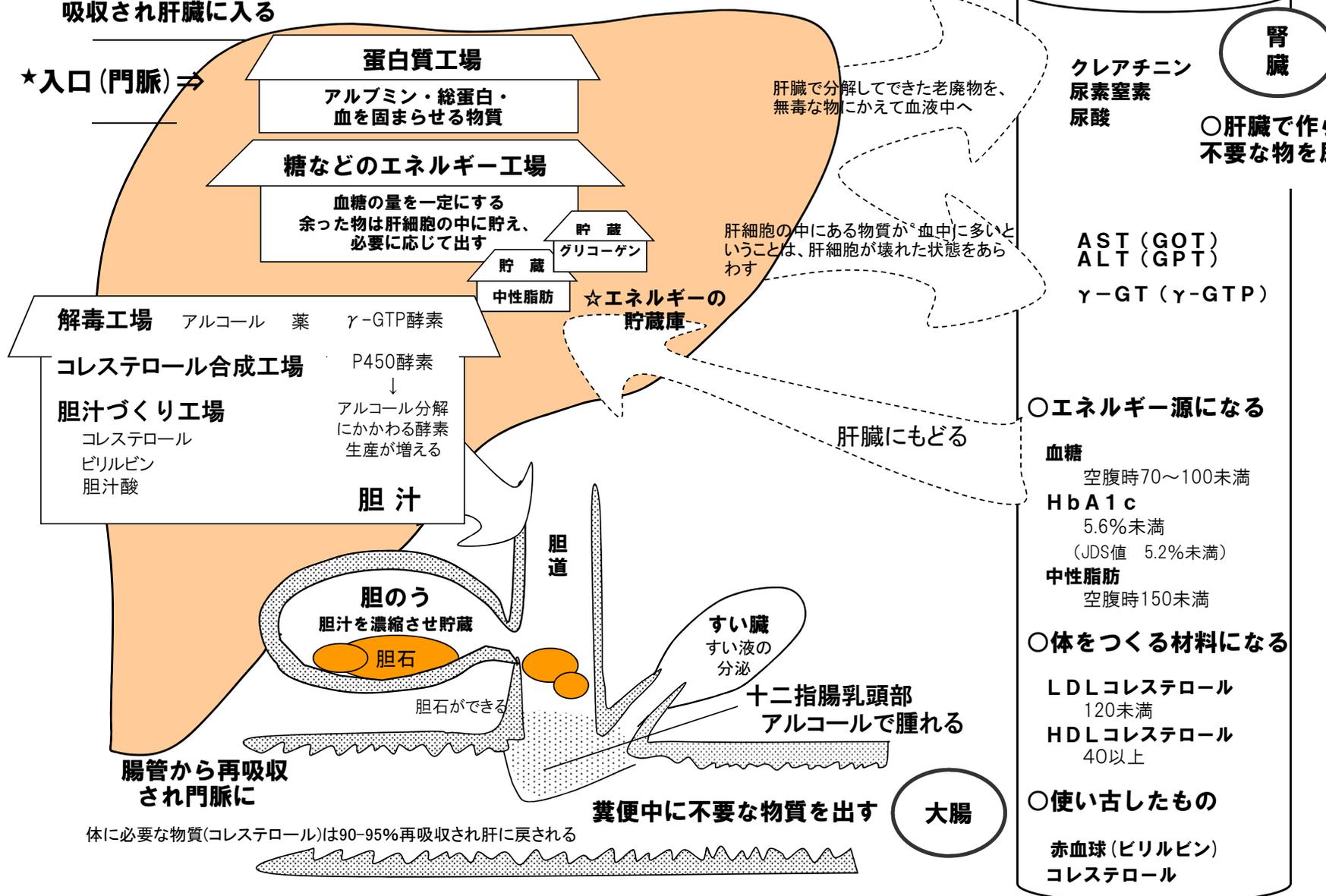


私の食べ方と飲み方は肝臓の仕事を増やしていませんか

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



血液の状態 (100ml中)

クレアチニン
尿素窒素
尿酸

腎臓

○肝臓で作られた
不要な物を尿中へ

AST (GOT)
ALT (GPT)
γ-GT (γ-GTP)

○エネルギー源になる

血糖
空腹時70~100未満
HbA1c
5.6%未満
(JDS値 5.2%未満)
中性脂肪
空腹時150未満

○体をつくる材料になる

LDLコレステロール
120未満
HDLコレステロール
40以上

○使い古したもの

赤血球(ビリルビン)
コレステロール