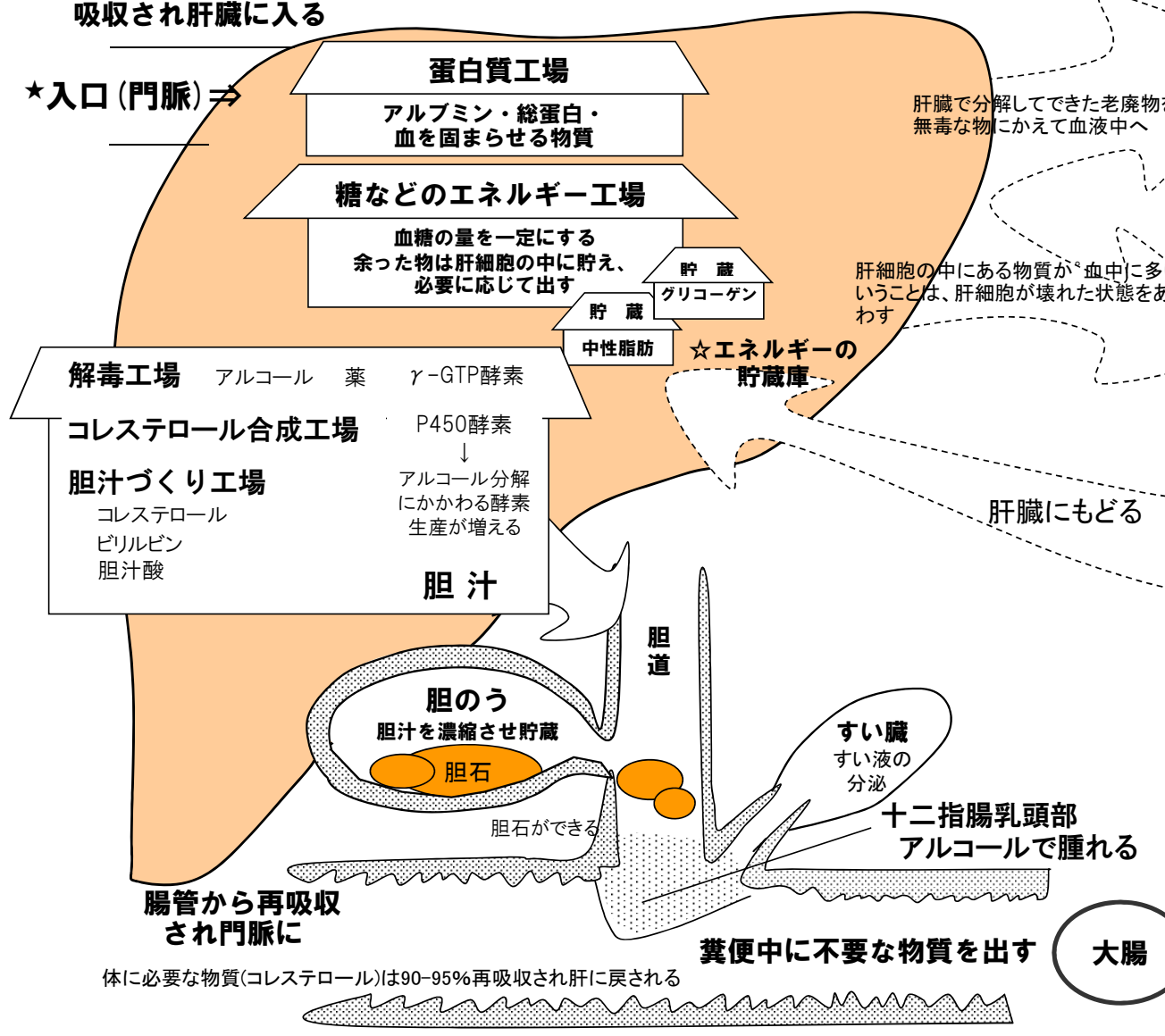


# 私の食べ方と飲み方は肝臓の仕事を増やしていませんか

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)**

**腎臓**

クレアチニン  
尿素窒素  
尿酸

○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