

令和3年度

第4回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室④」の 新聞版 です！

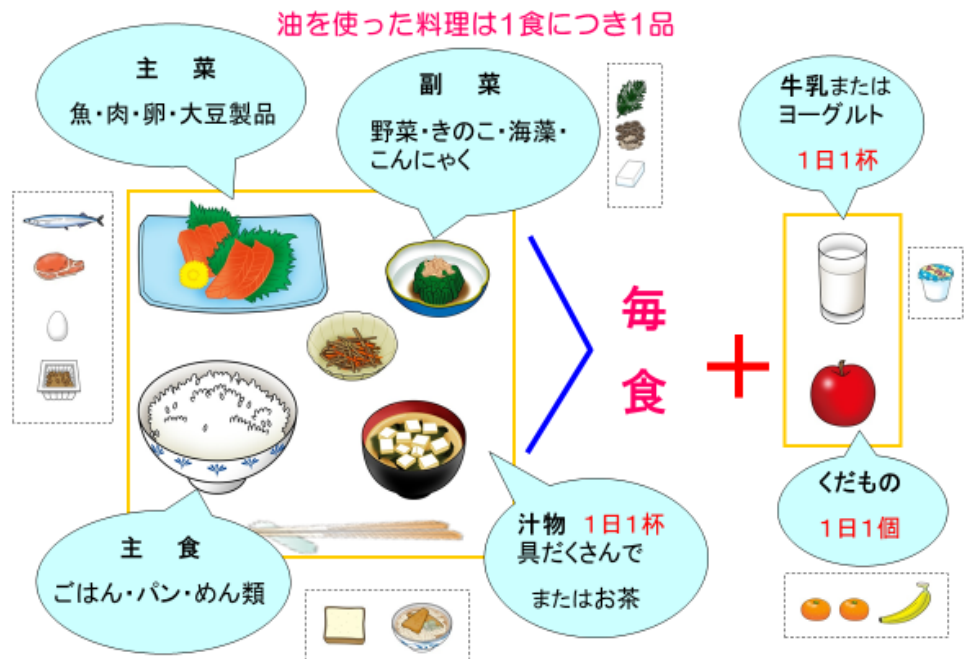
「肝臓と食事」

栄養管理部 管理栄養士

栄養バランスがよい食事

肝臓に負担をかけないようにするために、「栄養バランスがよい食事」をおすすめします。毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べ、1日にコップ1杯分の乳製品と、握りこぶし1つ分のくだものを食べましょう。

おやつは毎日の楽しみですが、食べすぎると肝臓に負担をかけますので、食べる量や回数に気をつけましょう。下の資料のあおまる部分のどれか1つが1日のおやつとして丁度いい量です。その他は毎日のおやつとしては注意が必要です。特にあかまる部分のおやつはひかえめでお願いします。



おやつの量や回数に注意 資料：糖尿病ネットワークより



食事のポイント

- ①1日3食規則正しく
- ②よくかんで食べる
- ③暴飲暴食・どか食しない
- ④アルコールは禁止
- ⑤適正体重の維持



病気をすすめないためには
太りすぎても痩せすぎても…×

標準体重 (kg)

＝身長(m)×身長(m)×22

160cmの人

＝1.60×1.60×22＝56kg

※ 肝疾患相談センターホームページ から動画配信しています

<https://hirosaki-u-liver-center.com>

食塩のとりすぎにご注意！

1日の食塩量は男性7.5g、女性6.5g、高血圧症の方は6gです

青森県人の1日の食塩の摂取量は男性が11.3g、女性が9.7gとなっています。(H28 年調べ)

現在、食塩の目標摂取量は男性7.5g、女性6.5g、高血圧症の方は、6g未満となっています。

しょっぱいものを食べると白いごはんがおいしく感じられ、つい食べすぎてしまいがちです。

食塩が多く含まれる食品や料理は、食べる量と回数を減らして、適塩を目指しましょう。

食塩は何に多く含まれているでしょうか？



みそ汁1杯
食塩2g



たくあん2枚 食塩1g
梅干し1個 食塩2〜3g



ラーメン1杯
食塩8g



たらこ 20g
すしこ 食塩1〜2g
佃煮



塩漬けの魚 干物
食塩2〜3g



加工食品 20g
食塩1〜2g

食べる量と回数を減らして適塩にしてみませんか!?

合併症があるとき

肝臓のはたらきが弱くなるといろいろな症状がでてきます。症状によって食事療法の内容が違いため、くわしくは、主治医や管理栄養士にご相談ください。

○栄養が貯えられなくなってきたとき

1日の朝昼夕の食事を少しずつ減らし、寝る前に夜食を食べる食事療法(LES※)

○高アンモニア血症(肝性脳症)のとき

たんぱく質をひかえる食事療法
便秘予防の食事療法

○腹水やむくみがあるとき

食塩をひかえる食事療法

○食道静脈瘤があるとき

かたい食べ物や刺激のある食べ物をひかえる食事療法

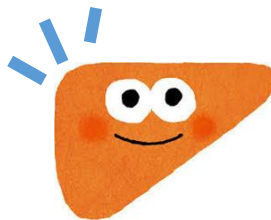
○食欲がなくて食べられないとき

栄養補助食品や分割食で栄養を確保する食事療法

○糖尿病があるときの食事療法

血糖値を急激にあげない食事療法

※LES: Late Evening Snack



食べものの影響は薬と違ってゆっくりと私たちの体にあらわれます。毎日の食事で体の調子をととのえるためには「食の知識」と「食を選ぶ力」が大切です。「食」のギモンやお悩みは、肝疾患相談センターを通して、管理栄養士におたずねください。

