



「肝臓病と食事療法

～脂肪肝予防・改善の食生活～

弘前大学医学部附属病院 栄養管理部 管理栄養士 三上 恵理

脂肪肝とは肝臓に30%以上中性脂肪がたまった状態で、放置していると炎症が起こり、肝硬変や肝がんになる恐れがあります。脂肪肝の一番の原因は肥満です。しかし、中には痩せているのに脂肪肝がある人もいます。過剰な飲酒も原因となりますが、気をつけなければならないのが「非アルコール性脂肪肝」です。特に「MASH(代謝機能障害関連脂肪肝炎)」と呼ばれるタイプは肝硬変になる確率が高く注意が必要です。

ときどき「**肝臓にあぶらがかかっている**と言われた」と笑い話になっていることがあります。脂肪肝は痛くも痒くもなく症状がないため、軽くみてしまいがちですが、放っておくと危険ですので、是非この機会に食生活を見直してみましよう。

食生活の見直しポイントその1

1日3食、栄養バランスよく食べていますか？

栄養バランスのよい食事

油を使った料理は1食につき1品



肝臓が働くために欠かせない栄養は、ビタミンとミネラルです。ダメージを受けた肝臓は、ビタミンを蓄える能力が低下しているため、食事から摂り入れる必要があります。ビタミン・ミネラルが多く含まれる食材は、野菜・きのこ・海藻・くだものなどです。



食生活の見直しポイントその2

体重はちょうどよいですか？



肥満がある場合

現体重から5%の体重減少を目指す

→60kgの人なら3kg、80kgの人なら4kgの減量を

適正体重=身長(m)×身長(m)×22
身長160cmの人:1.60×1.60×22=56kg

BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)
身長160cm、体重56kgの人
56÷1.6÷1.6=22

目標BMI

18~49歳 18.5~24.9kg/m²

50~69歳 20.0~24.9kg/m²

70歳以上 21.5~24.9kg/m²



太りすぎてもやせすぎても…×

厚生労働省 日本人の栄養摂取基準(2020)

食生活の見直しポイントその3

糖質(炭水化物)を取り過ぎて
いませんか？



とくに単純糖質に注意！

- ✓脂肪肝の脂肪の大部分が中性脂肪です
中性脂肪は、脂質の取り過ぎだけでなく、糖質の取り過ぎでも増加します
- ✓特に、**ブドウ糖や果糖、砂糖などの単純糖質**は、消化吸収されやすく、中性脂肪に変わりやすいものです
- ✓お菓子や、甘い飲み物、くだもの、料理に使う砂糖やみりん、はちみつなどの取り過ぎに注意しましょう

こんなに入っているの!?
飲み物は水かお茶が
いいのかな



甘くないから大丈夫♪

しかし、

吸収される時は



消化

ブドウ糖

500mLの飲み物に含まれる糖類の量



33.5g

55.0g

56.5g

57.5g

23.5g

21.5g

できることから始めてみませんか？



無口な肝臓を守れるのは
あなた自身です

●●●●● 肝疾患に関するご相談・ご質問は 肝疾患相談センターへ ●●●●●

弘前大学医学部附属病院 〒036-8563 弘前市本町53 TEL 0172-33-51111 内線 4020