

肝臓病の食事について



市立砺波総合病院 栄養科
寺島 教子

肝臓のはたらき

解毒・免疫

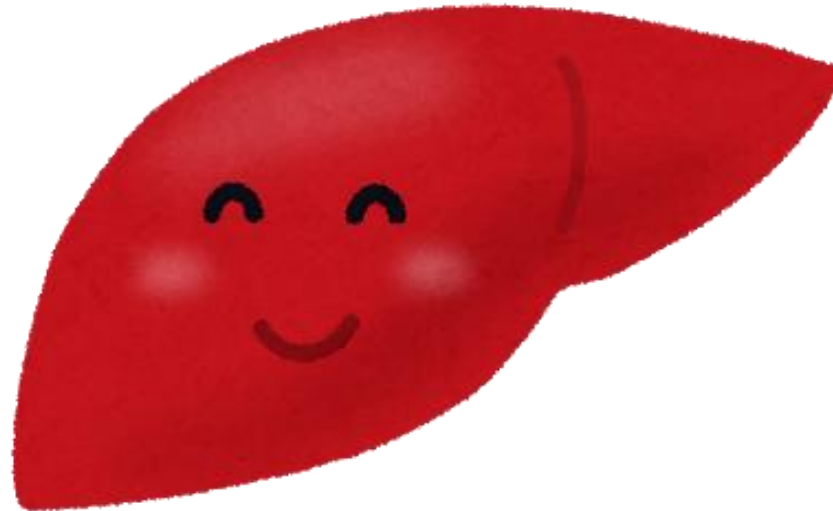
アルコールや薬を分解し、異物を排除する

- アルコール⇒酢酸
- アンモニア⇒尿素窒素

代謝

栄養素の分解・合成をし蓄える

- ブドウ糖⇔グリコーゲン
- アミノ酸⇔各種たんぱく



循環

血液を調節し、体温を維持する

分泌・排泄

消化液の分泌とともに不要なものを排泄する

- 胆汁⇒ビリルビンとコレステロールの排泄

脂肪肝とは？



摂りすぎた栄養を脂肪に変えて蓄積

運動不足

中性脂肪が肝細胞にたまり、過剰になる

脂肪肝の原因



よく食べ、よく飲むが
運動しない

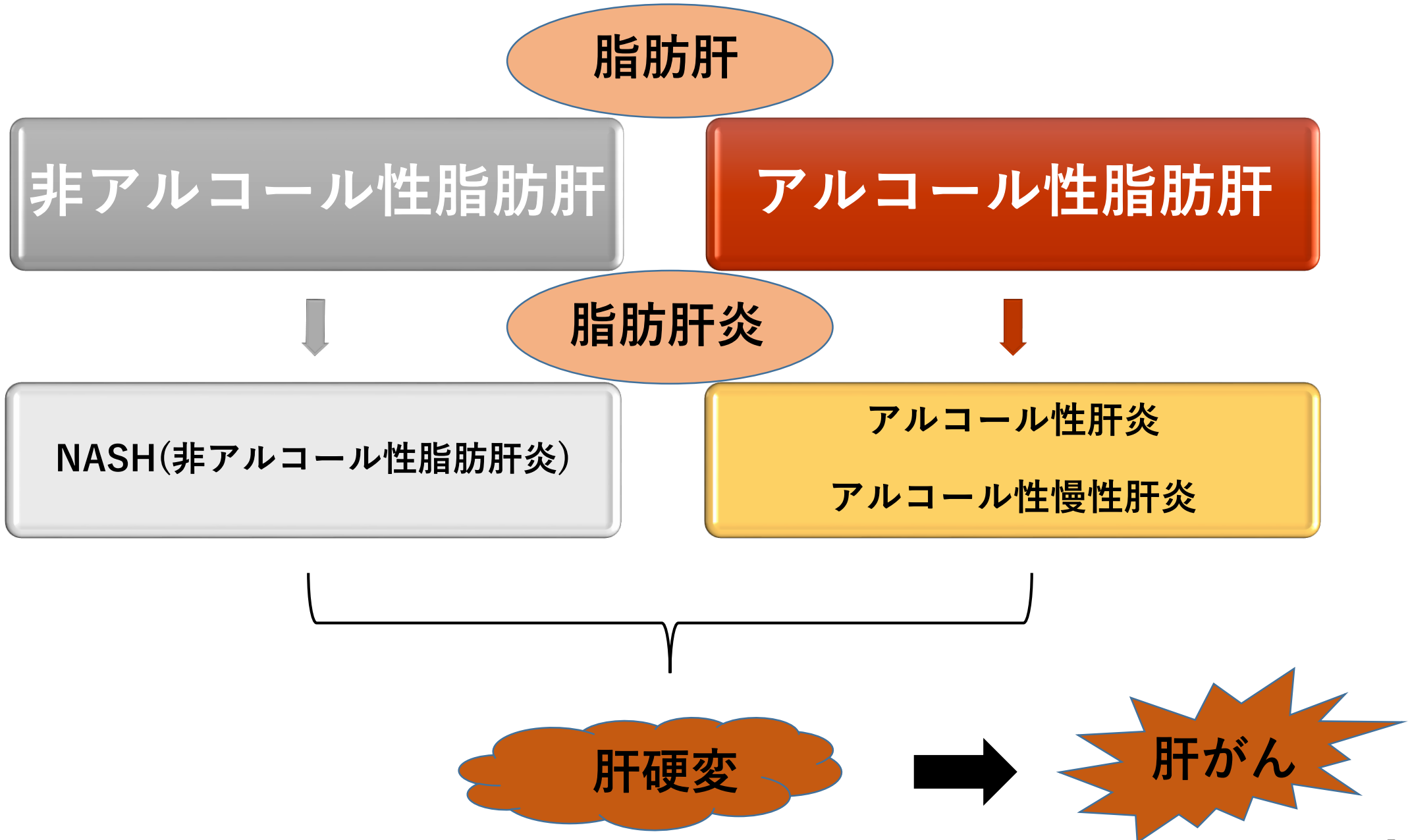
- ほぼ毎日制限なく、好きなものを好きなだけ飲んだり食べたりする
- お腹まわりに肉が付いて肥満体型の人

痩せているがお酒や甘いものばかり摂る

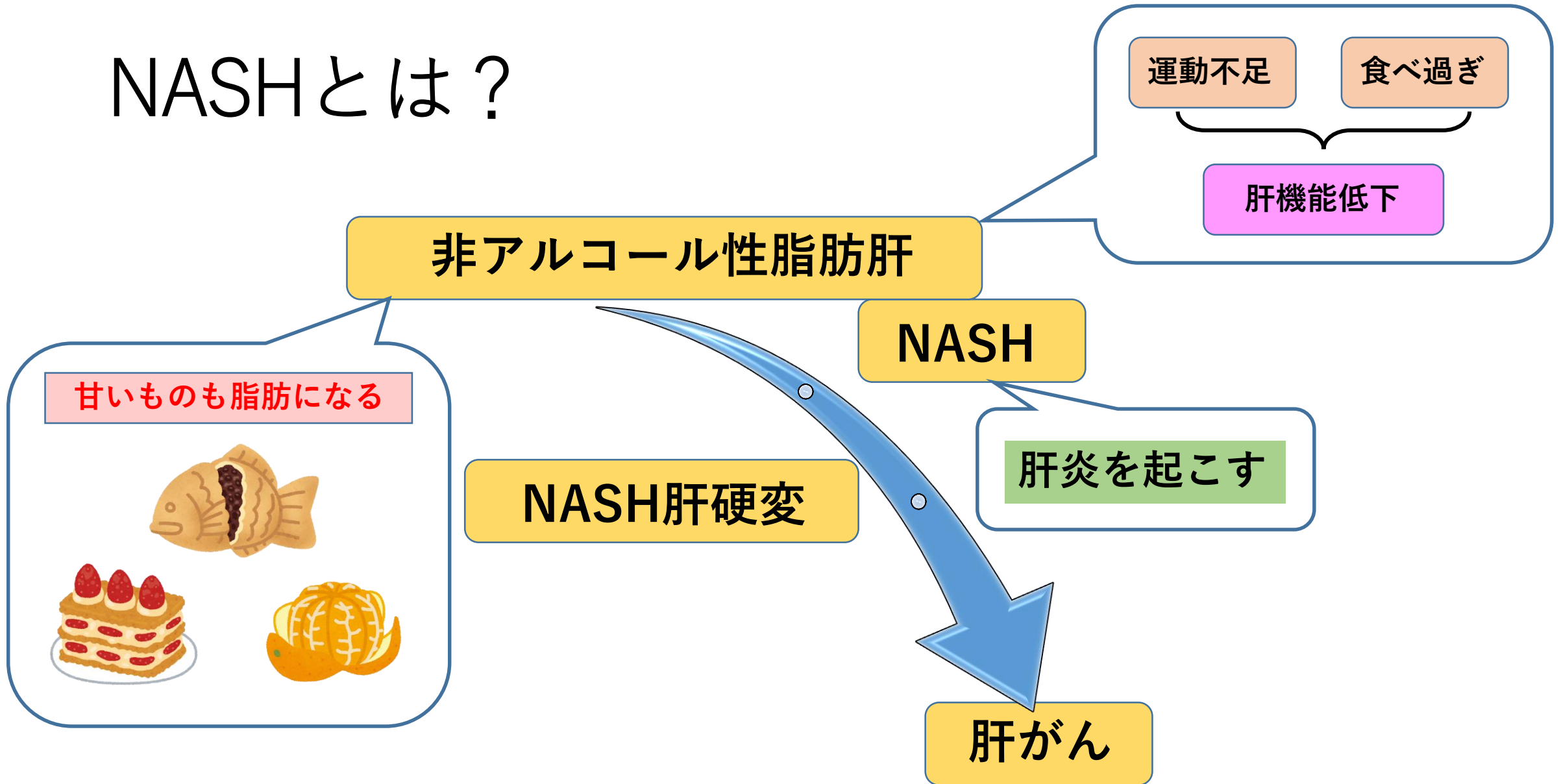
- お酒だけをよく飲んだり、甘いものをよく食べたりするなど偏った嗜好の人
- 一見痩せている人もいるが、内臓肥満が多く、かくれ肥満の人

生活習慣病がある

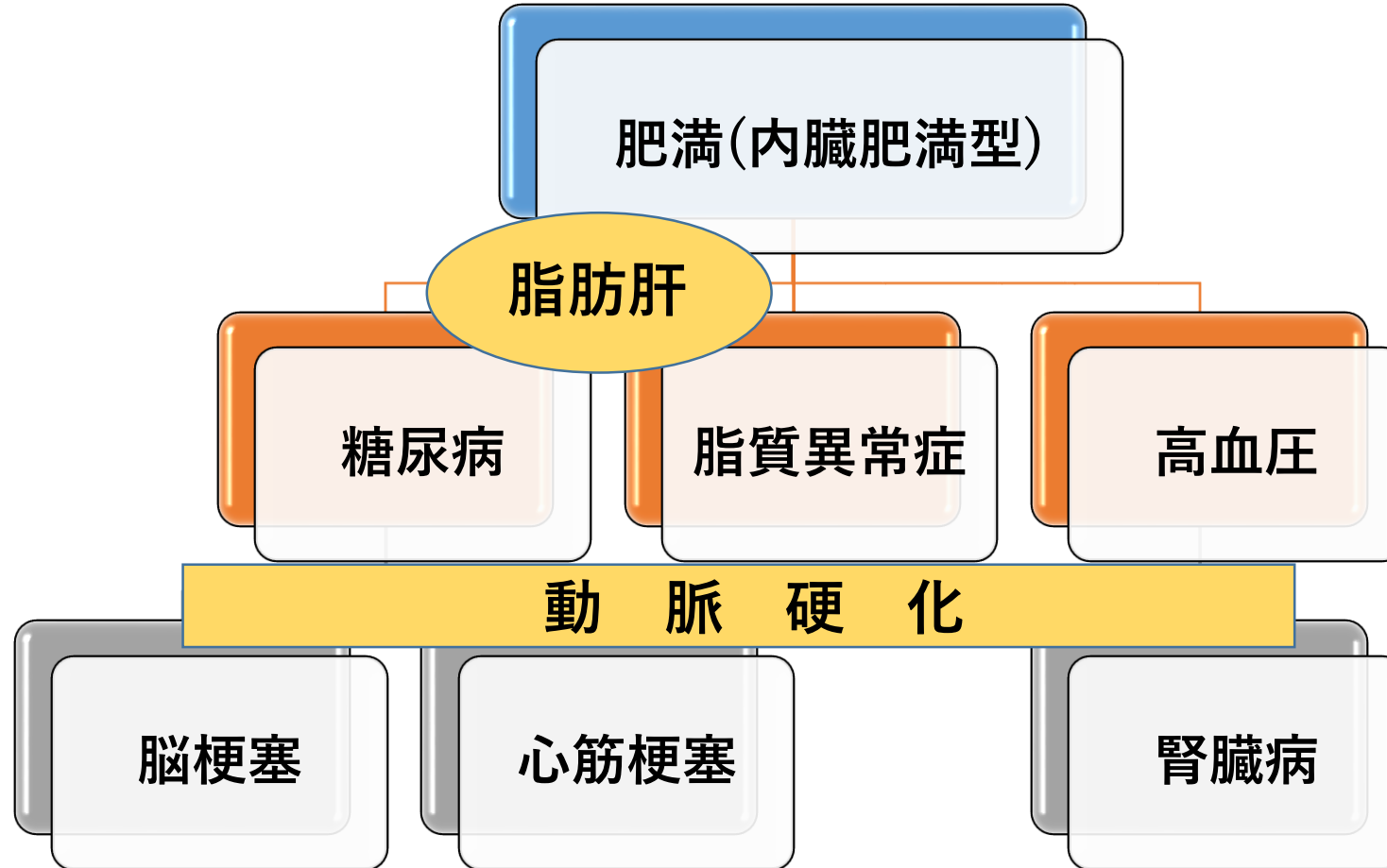
- 糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある人
- 糖質や脂質を摂りすぎた結果なので、肝臓にも脂肪がたまっている可能性がある



NASHとは？



生活習慣病と脂肪肝



危ない脂肪肝

脂肪肝からNASHに
なりやすい人

男性、
50歳以上の女性

BMIが23以上

生活習慣病がある

血液検査
基準値超え



NASHから肝がん
になりやすい人

60歳以上

BMIが35以上

糖尿病(2型)
がある

血液検査
基準値超え

標準体重に見合った食事量

必要エネルギー量を計算してみましょう

$$\begin{array}{ccccccc} \text{身長} & & \text{身長} & & \text{標準体重} & & \\ \boxed{1.6} & \text{m} \times & \boxed{1.6} & \text{m} \times 22 = & \boxed{56.3} & \text{k g} & \\ \text{標準体重} & & \text{身体活動量} & & \text{1日のエネルギー摂取量} & & \\ \boxed{56.3} & \text{k g} \times & \boxed{27} & \text{kcal} = & \boxed{1520} & \text{kcal} \div & \boxed{1500} & \text{kcal} \end{array}$$

● 身体活動量の目安

- ・ 軽労作（デスクワークが主な人、主婦など）
25～30kcal
- ・ 普通の労作（立ち仕事が多い職業）
30～35kcal
- ・ 重い労作（力仕事が多い職業）
35kcal～

バランスのよい食事とは

主菜

肉、魚、大豆製品

たんぱく質や脂質の供給源になる



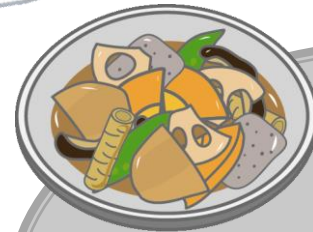
主食

ごはん、パン、めん類、いも類
炭水化物の供給源になる

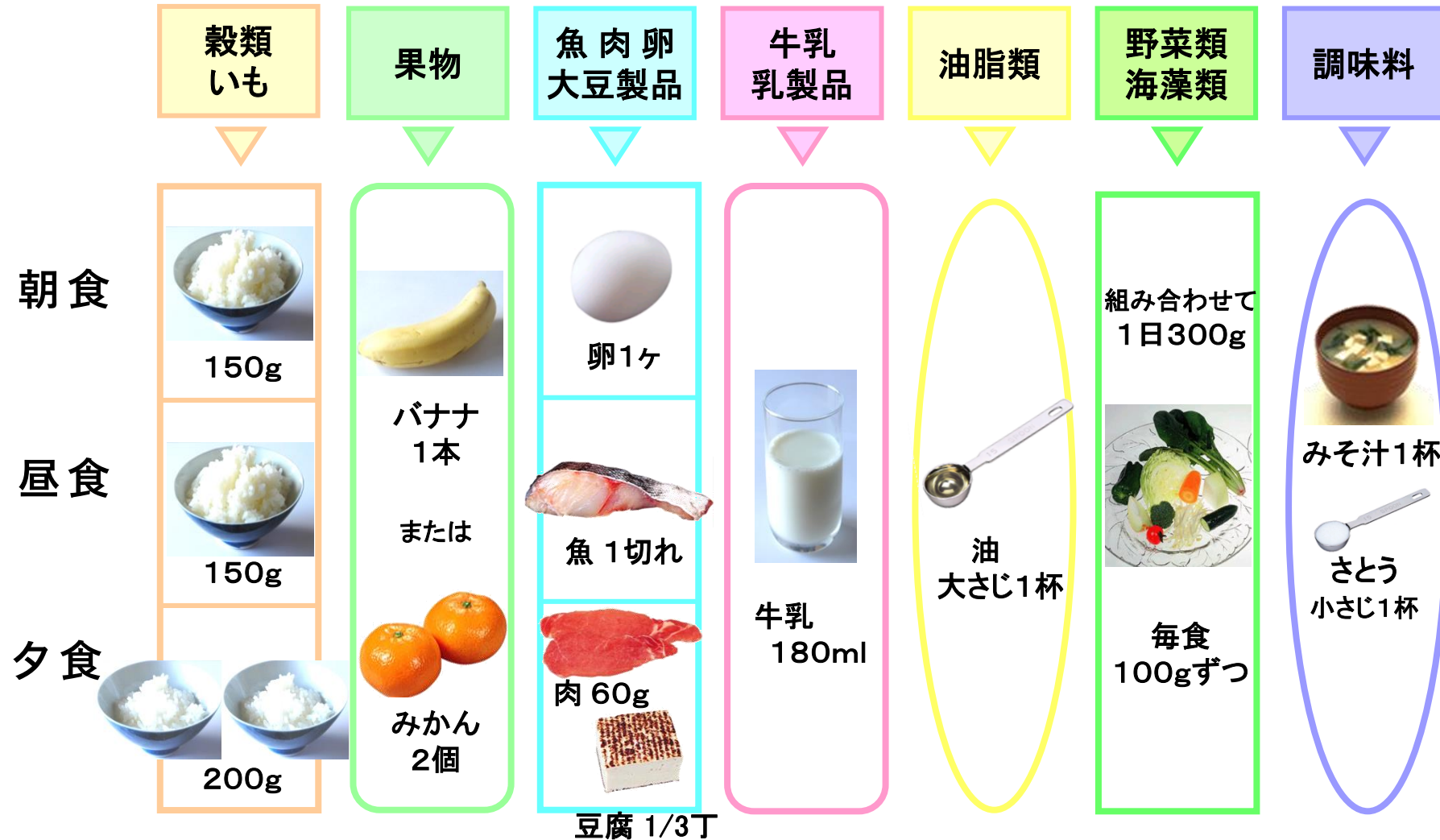


副菜

野菜、きのこ類、海藻類
ビタミンやミネラルの供給源



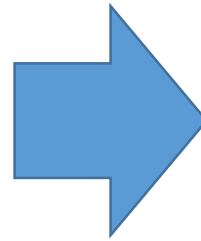
1日1500kcalの場合



脂質の多い食品を控える

➤ 脂質の多い食事はエネルギー過剰になりがち

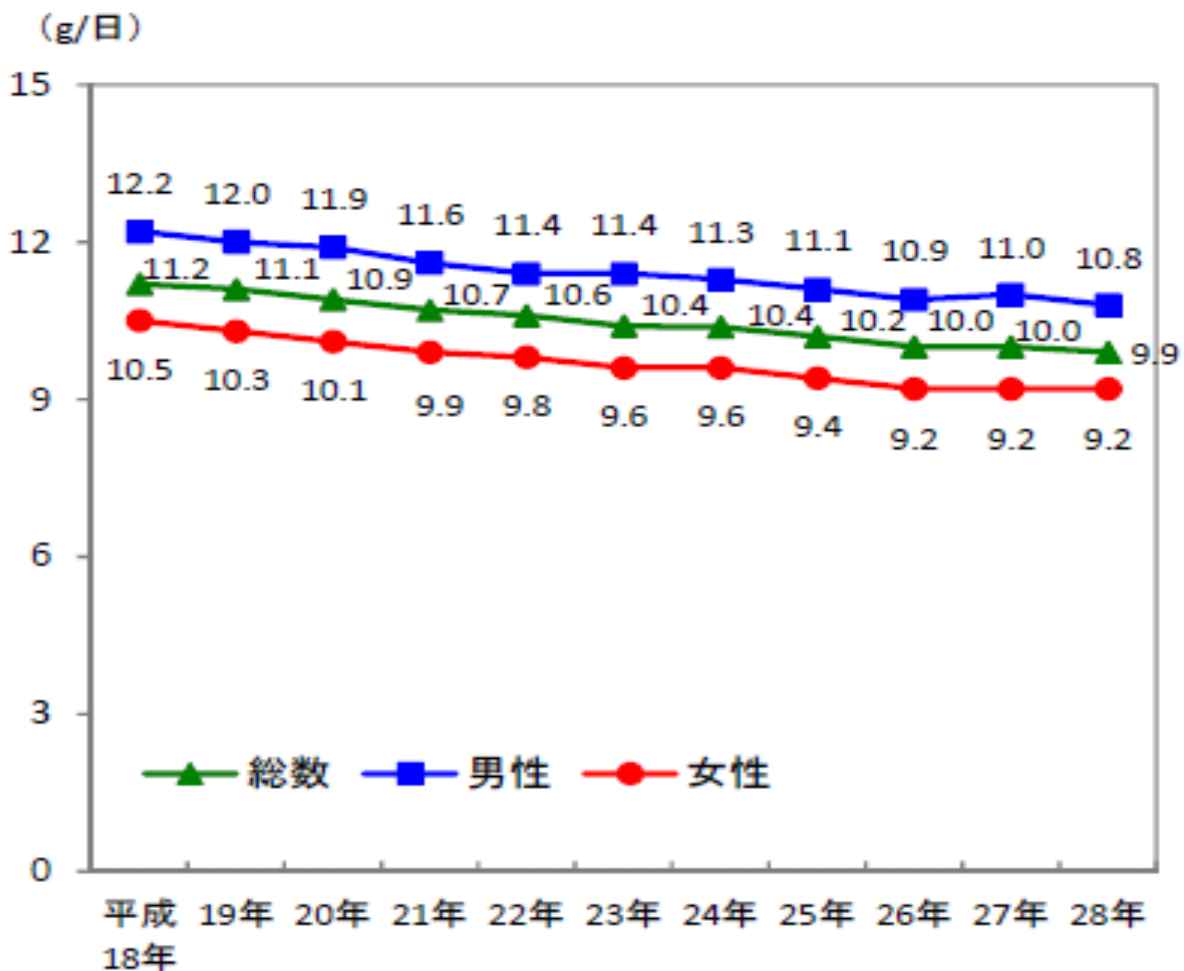
脂質の多い食品例



脂質の少ない食品例



食塩摂取量の現状



平均値 9.9 g
男性 10.8 g
女性 9.1 g

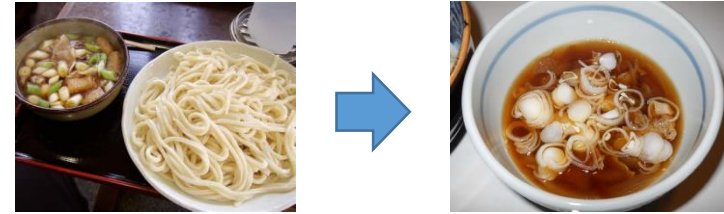
日本人の食事摂取基準
2015年版目標量に対し
男性 **+2.8g**
女性 **+2.1g**



塩分相当量
1.2 g

減塩のコツ その1

➤ 麺類はスープを残す



➤ 調味料を「かける」より「つける」

➤ 卓上に調味料を置かない



➤ 練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多い

減塩のコツ その2

➤ 酢、香辛料、香味野菜、種実類を利用する

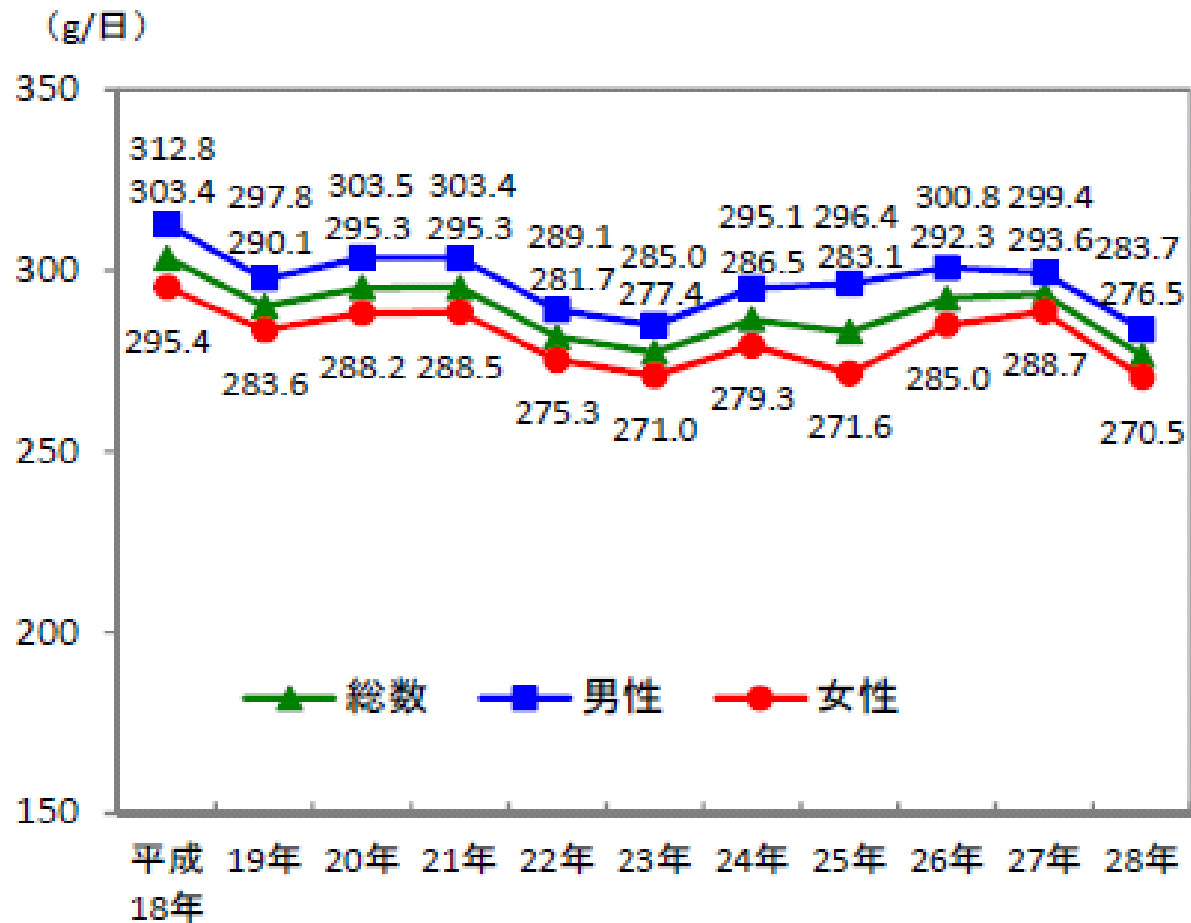


➤ 料理の組み合わせを考慮する



具だくさんの味噌汁
汁半分で1日1杯

野菜摂取量の現状



平均値 276.5 g
男性 283.7 g
女性 270.5 g
健康日本21 1日の野菜摂取目標量350gに対し、
男性・・・**-66.3g**
女性・・・**-79.5g**



野菜を摂りましょう

➤1日350 g 以上摂りましょう



アルコール性肝炎

- とにかく**禁酒**することが大事
- 食事はバランスよく摂りましょう



慢性肝炎

- 朝・昼・夕の3食を規則正しく！
- 毎食、主食（ご飯やパン）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）を1品、副菜（野菜）を2品摂ります
- 1日に果物1個、牛乳コップ1杯、油を使った料理1～2品
- アルコールは控える
- C型慢性肝炎では鉄分を控えた食事になります

鉄含有量の比較



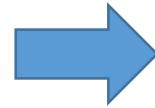
玄米 1.4mg



赤飯 1.6mg



そば 2.0mg



ご飯 0.5mg



うどん 0.6mg



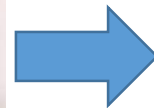
ぶり照り焼き 1.9mg



納豆 1.3mg



法蓮草ごま和え 3.3mg



かかれい煮付 0.4mg



奴豆腐 0.9mg



白菜お浸し 0.3mg

肝硬変（代償期）

- 慢性肝炎に準じた食事療法を行い、アミノ酸製剤を補給する場合があります
- 便秘しないよう野菜・海藻・果物を摂り、食物繊維の多い食事を心がけます
- 塩分やエネルギーの摂りすぎに注意しましょう
- 肥満気味であったり、糖尿病がある場合もエネルギーの摂りすぎに注意します

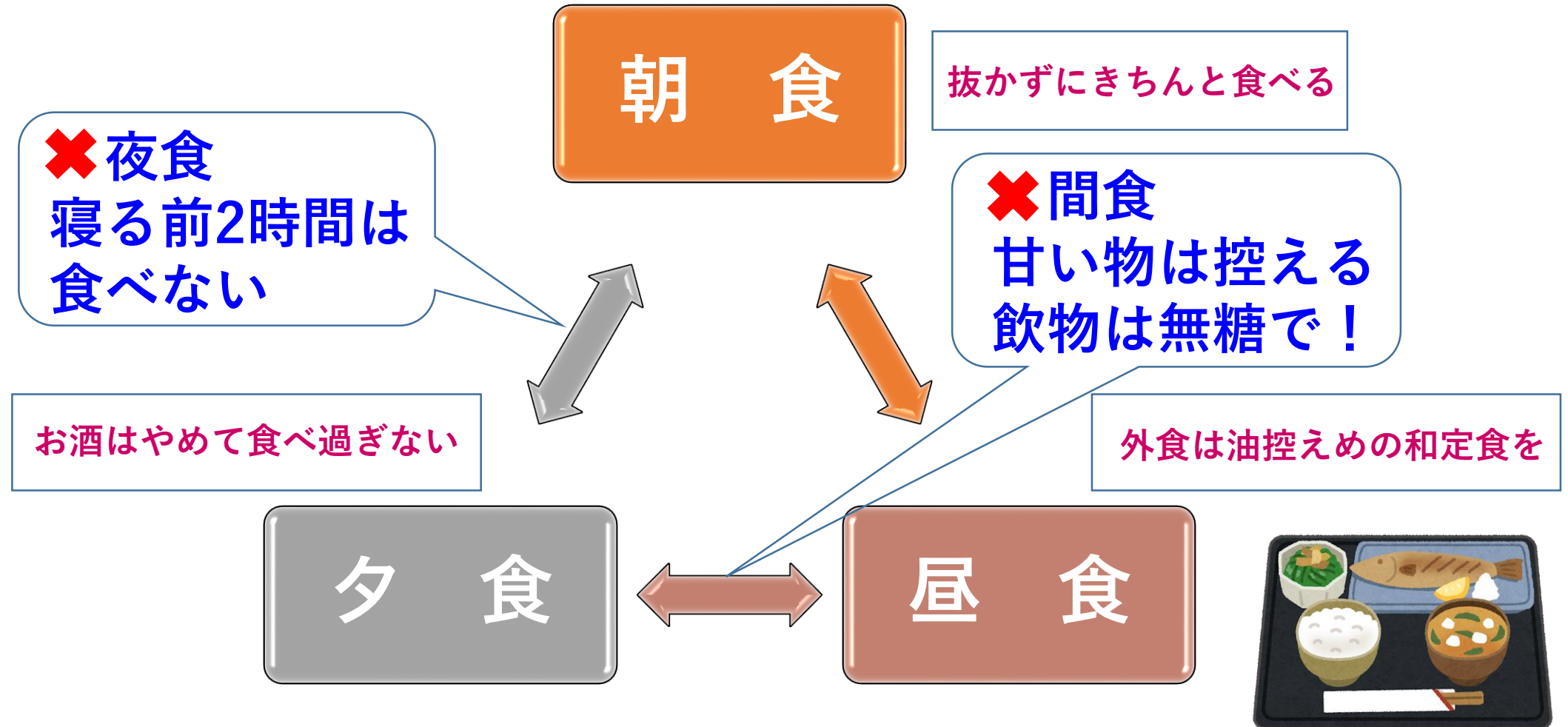
肝硬変（非代償期）

➤腹水がある場合は塩分制限を行います

➤肝性脳症がある場合

1. 意識障害を防ぐため、蛋白質を制限します
2. 不足する蛋白質はアミノ酸製剤で補います
3. 蛋白質制限を上手に行うため、治療用特殊食品の利用をお勧めします
4. 便秘は肝性脳症を起こしやすくするため、食物繊維を摂るよう心がけます

お酒や油、砂糖を控え1日3食バランスよく



ご清聴ありがとうございました

