

# 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

かつて、肝臓病の食事といえば...

高たんぱく



高エネルギー食

そのまま食べ続けると肝臓にとっては...

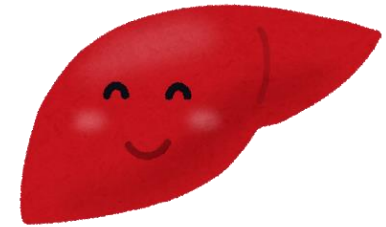
**負担**

高たんぱく



高エネルギー食

## 肝臓病の食事療法のポイント



- 基本はバランスのよい食事だが、病気によって注意点が異なる
- 脂肪肝は肥満を解消する食事、アルコール性肝障害は断酒が原則
- 肝硬変は「代償期」と「非代償期」とで食事の内容が異なる

# 慢性肝炎



1. 朝昼晩の3食を規則正しく摂る
2. 毎食、主食、主菜、副菜を摂る
3. 1日に果物、牛乳コップ一杯、油を使った料理も適宜摂る
4. 多種類の食品を少量ずつ摂る
5. アルコールは断酒。アルコール以外の嗜好品も摂りすぎないようにする
6. C型肝炎の場合は、鉄分に注意する

# 鉄含有量の比較



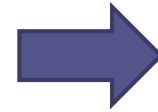
玄米 1.4mg



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



かれい煮付 0.4mg



奴豆腐 0.9mg



白菜お浸し 0.3mg



# バランスの良い食事

牛乳  
コップ1杯

## 主菜

肉、魚、大豆製品  
たんぱく質や脂質の供給源になる

果物



## 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



## 脂肪肝

1. 食事量を適正体重に見合ったものに見直す
2. 食べ方を見直す。不規則な食事時間、欠食（特に朝食抜き）や早食い、まとめ食い、間食などの食習慣や食行動を改める
3. 嗜好品を摂りすぎないようにする





## <目標体重(kg)の目安>

➤総死亡が最も低いBMI(体格指数)は年齢によって違うので、  
一定の幅があることを考慮している

65歳未満： [身長 (m) ]<sup>2</sup> ×22

65歳から74歳： [身長 (m) ]<sup>2</sup> ×22~25

75歳以上： [身長 (m) ]<sup>2</sup> ×22~25<sup>\*</sup>

\*75歳以上の後期高齢者では現体重に基づきフレイル、(基本的)ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する

フレイル＝加齢により心身が老い衰えた状態

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下



## 総エネルギー摂取量の目安 身体活動レベルと病態によるエネルギー係数(kcal/kg)

$$\text{総エネルギー摂取量(kcal/日)} = \text{目標体重(kg)}^{**} \times \text{エネルギー係数(kcal/kg)}$$

\*\* : 原則として年齢を考慮に入れた目標体重を用いる

- ① 軽い労作（大部分が座位の静的活動）：25～30
- ② 普通の労作（座位中心だが通勤・家事・軽い運動を含む）：30～35
- ③ 重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）：35～

➤ 高齢者のフレイル予防では、身体活動レベルより大きい係数を設定できる。また、肥満で減量をはかる場合には、身体活動レベルより小さい係数を設定できる。いずれにおいても目標体重と現体重とな間に大きな乖離がある場合は、上記①～③を参考に柔軟に係数を設定する

# アルコール性肝障害

1.断酒が原則

2.慢性肝炎に準じた栄養バランスのよい食事を摂る

特に不足しがちなビタミン、ミネラルを十分補給する



# ビタミン・ミネラルが多い食品



きのこ類



海藻類

野菜類



## 肝硬変 ~代償期~

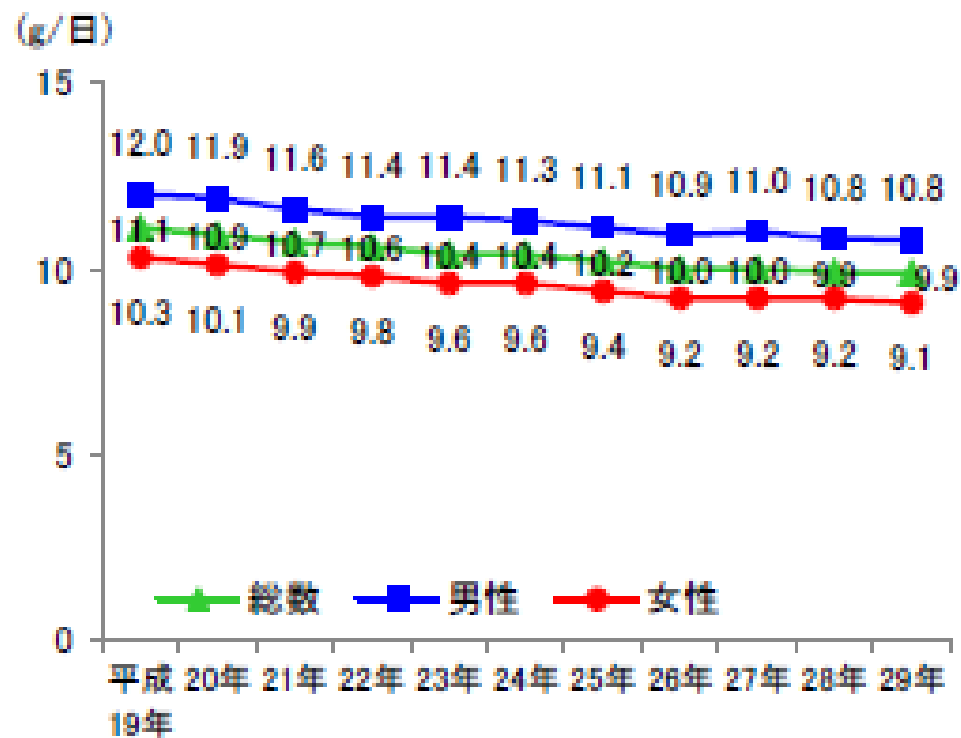
- 1.慢性肝炎に準じた食事療法をする
- 2.BCAA製剤を補給する場合もある
- 3.便秘にならないように、野菜、海藻、果物など  
食物繊維の多い食事を心がける
- 4.塩分やエネルギーの摂取に注意する





# 減塩の方法

## 食塩摂取量の状況



**高血圧症 ⇒ 食塩摂取量  
1日6g未満**

平均値 9.9g  
男性 10.8g  
女性 9.1g

日本人の食事摂取基準  
2015年版目標量に対し

男性 +2.8g      **+4.8g**  
女性 +2.1g      **+4.1g**

普段食べている食品ですが...

▶ どちらにも塩分が含まれています



漬物



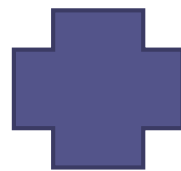
佃煮



練り物

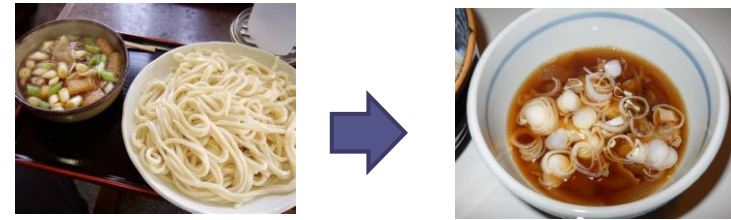


加工食品



## 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

➤ 汁物は控えましょう



# 減塩のコツ ~その2~

➤ 酢、香辛料、香味野菜、種実類を利用する



みそ汁と漬物入れない

➤ 料理の組み合わせを考慮する

【例】

蒸し魚



白和え



酢もの



## 肝硬変 ～非代償期～ 腹水がある場合

- 1.塩分の摂取を控える
- 2.必要に応じて水分の摂取に注意する



## 肝硬変 ~非代償期~ 肝性脳症がある場合

1. アンモニアの元になるたんぱく質の摂取を控える  
不足するたんぱく質はBCAA製剤で補う
2. 食事は少量頻回に食べながら空腹の時間が長くないようにする
3. 便秘防止のため食物繊維をたっぷり摂る





## 良質なたんぱく質を摂る

1. 傷んだ肝臓の回復には良質なたんぱく質を摂取
  - ▶ たんぱく質必要量は適正体重あたり1.0~1.2gが目安となる
2. 大豆製品や牛乳などの「アミノ酸スコア」が高い食品を選ぶ
3. たんぱく質摂取を控える場合は特殊食品を活用する
  - ▶ たんぱく質摂取量には個人差があるので注意する

# 治療用特殊食品とは



キッセイヘルスケアHPより引用

## 糖質の上手な摂り方

1. 糖質は大切なエネルギー源だが摂り過ぎに注意

➤ 糖質の摂りすぎは肥満や脂質異常症、糖尿病の原因となる

2. 穀類、芋類、豆類などの「多糖類」を選ぶ

➤ すばやく吸収「単糖類」

➤ 比較的速く吸収される「二糖類」

➤ ゆっくり吸収される「多糖類」

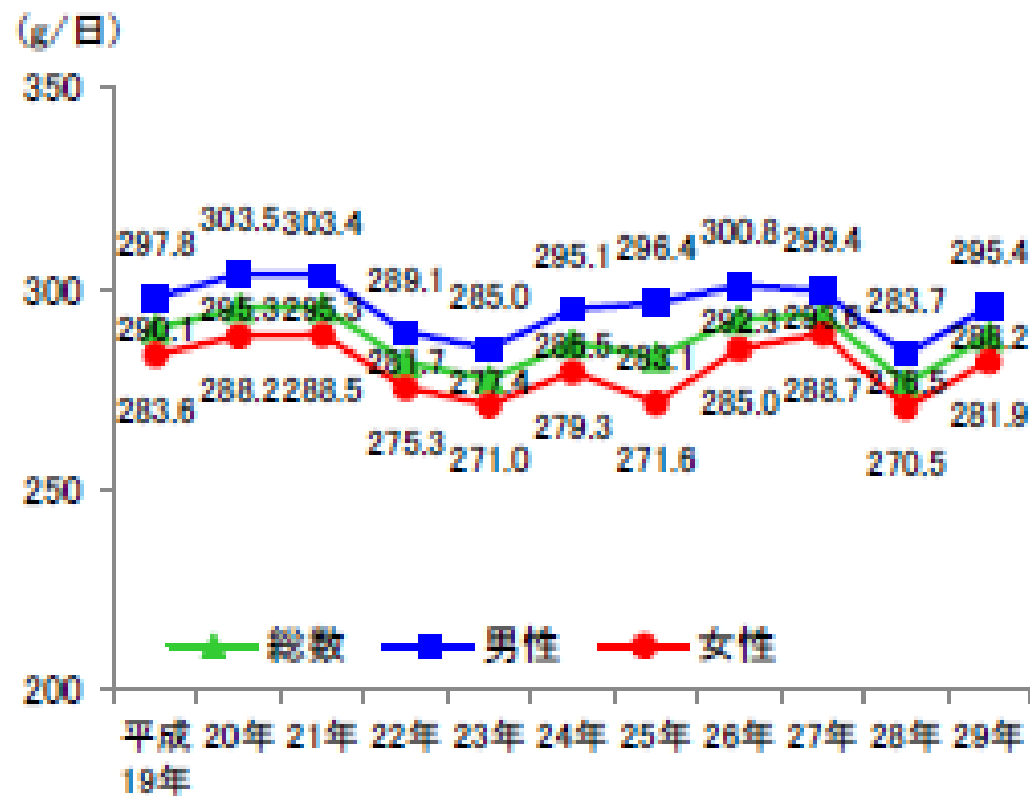
3. 食物繊維は糖質の急激な吸収を抑えてくれる

➤ 精製度の低いものほど食物繊維が豊富

# 食物繊維が多い食品



# 野菜摂取量の状況



平均値 288.2 g

男性 295.4 g

女性 281.9 g

健康日本21 1日の野菜摂取  
目標量350gに対し、

男性… **-54.6g**

女性… **-68.1g**



野菜を1日350g以上摂りましょう





## 脂肪は「質」を考える

1. 脂肪は大切な栄養素だが控えめに
  - 量が少なくても十分なカロリーが補えるが、脂肪の摂りすぎは肥満に直結
2. 食材を選んで「不飽和脂肪酸」中心に
3. 3つの脂肪酸をバランスよく摂る
  - 肉類はできるだけ脂肪分の少ないものを選ぶ
  - 油はオリーブ油を利用する
  - 1日2食を魚や大豆製品とし、1食を肉類とする

## 肝硬変 ～非代償期～ 食道静脈瘤がある場合

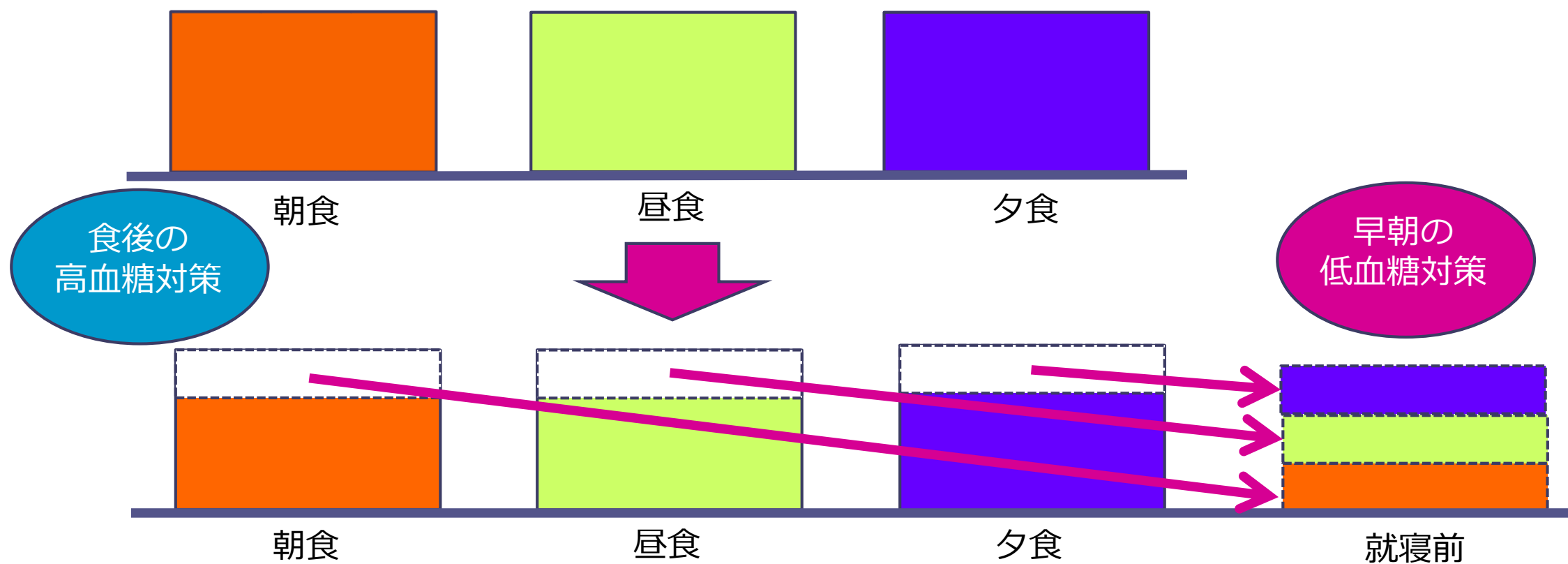
1. 食べ過ぎて食道を刺激しないようにする。暴飲  
暴食を避ける
2. ゆっくりよく噛んで食べる
3. 香辛料などの刺激物、硬いものなどを  
避ける



## LES（夜食療法）のすすめ

- 非代償期の肝硬変では、肝細胞の減少によって、糖をグリコーゲンとして肝臓に貯蔵する量が減ってきます
- 夕食後10時間近くたった早朝起床時には、糖が不足状態になります
- 就寝前に軽食を摂ることがすすめられます
- 1日に摂取する総カロリー量が増えないように、朝・昼・夕の食事を少しずつ減らし、夜食に約200kcal程度の食事を摂取します

# LES（夜食療法）



# LES（夜食療法）の実際

➤おにぎり 1 個+お茶

**エネルギー源になるもの**



➤クラッカー 2～3 枚+ヨーグルト

**簡単に準備できるもの**



➤ロールパン 1 個+豆乳

**胃もたれしないもの**



➤肝不全用栄養剤（BCAA製剤）

# 外食のポイント その1

## 1. 定食を選ぶ

- 栄養のバランスをとるために、主食と主菜、副菜がセットの定食を選ぶ。肥満の方は特に和定食がおすすめ





## 外食のポイント その2

### 2. 低エネルギーのメニューを選ぶ

- ▶ 栄養のバランスをとるために、主食と主菜、副菜がセットの定食を選ぶ。肥満の方は特に和定食がおすすめ



## 外食のポイント その3

### 3. 丼ものや麺類は野菜料理をプラスする

- ▶ 丼ものや麺類を選ぶ時は、なるべく具の多いものを選ぶ。丼ものや麺類は野菜不足になりがちなので、野菜サラダなどを追加する



サラダ  
うどん

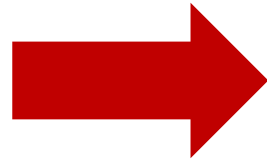


サラダを  
足して

## 外食のポイント その4

### 4. 自分の食事量に合うように食べ残す

- ▶ ご飯は全部食べないで、少し残すようにするか、最初から少なめによそってもらおう



## 外食のポイント その他

- ラーメン類はできるだけ控える
  - 動物性脂肪のラードやバラ肉などが使われていることが多く、しかも高カロリーで塩分も多めである
- 洋食の場合は塩分の多いパンよりライスにする
- 寿司の付け醤油は必要最小限にする
  - すし飯そのものにもかなりの塩分が含まれているので
- ファミリーレストランなどで食べる場合は、エネルギー量、塩分量などを事前にチェックする



# 一生に一度、 肝炎検査。



特別参加  
杉 良太郎



小室 哲哉 伍代 夏子



鳥谷 ひとみ 的場 浩司 w-inds. EXILE 石田 純一



上原 多香子 清水 宏保 豊田 陽平 岩本 輝雄



AKB48グループ

肝炎は放置すると肝硬変、肝がんへと重症化する疾患です。  
また、肝がんでは多くの方が亡くなっています。  
※国立がん研究センターのデータでは、肝がんの死亡者数は年間約8万人となっています。

知って、肝炎!



肝炎ウイルス検査が出来る病院を  
WEBで検索「肝ナビ」  
<https://kan-navi.ncgm.go.jp>



乃木坂46 田辺 靖雄 仁志 敏久



平松 政次 小橋 建太 SOLIDEMO

「知って、肝炎プロモーター」募集中!

詳しくは公式ウェブサイトまで  
<https://www.kanem.org/>





ご清聴ありがとうございました

