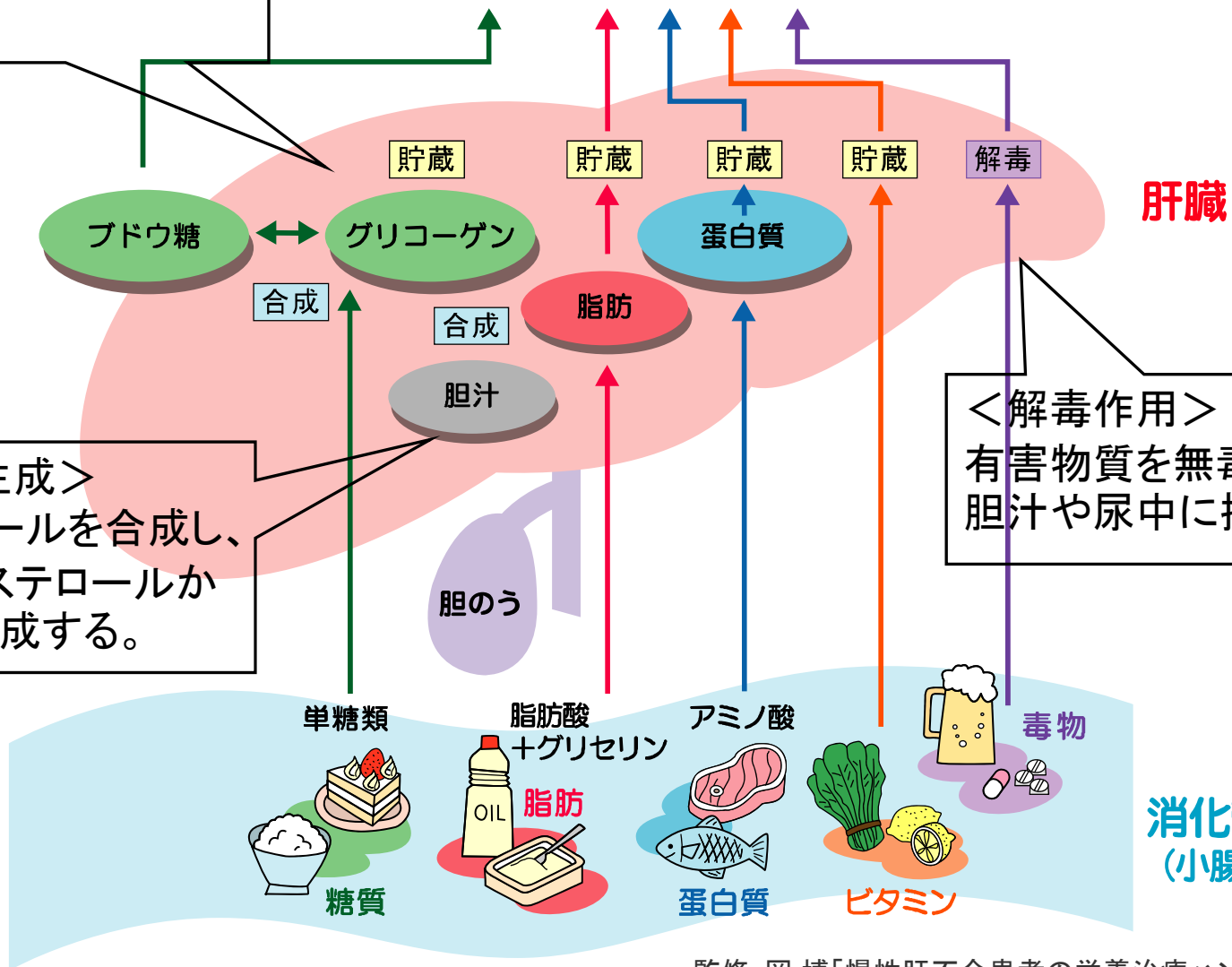


脂肪肝～食事療法～

公立八女総合病院 栄養科

肝臓の働き

＜代謝・合成・貯蔵＞
身体に必要なたんぱく質をつくる。
エネルギーに変えたり、貯える。



＜胆汁の生成＞
コレステロールを合成し、
さらにコレステロールから胆汁を合成する。

＜解毒作用＞
有害物質を無毒化し
胆汁や尿中に排泄する

脂肪肝

- 肝細胞に脂質が異常に多く蓄積した状態。
脂質の大部分は中性脂肪。
- 脂肪肝の3大成因
⇒ 肥満・アルコールの常習・糖尿病
- 現在、非飲酒者で内因性肥満や高血糖などの病態とともにみられるNASH(非アルコール性脂肪肝炎)も増えています。

原因① 食べ過ぎ

- 中性脂肪は、脂質の摂りすぎだけでなく、甘いお菓子やジュースの摂りすぎでも増える。
- 糖質は体内で消化され、ブドウ糖となり肝臓で中性脂肪に変えられます
- 特に砂糖は消化・吸収されやすく、中性脂肪に変わりやすい。



食事療法①

◎適正量の摂取

1日に必要なエネルギーの目安

⇒ **標準体重 × 25～30kcal**

※ 肥満がある場合は少ないエネルギー量をかけます。

標準体重=身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長160cmの場合

⇒ 1.6m × 1.6m × 22 = 56kg

自分のBMIを計算してみましょう

BMIとは？

⇒肥満の判定に用いられる指標

BMI = 体重(kg) ÷ {(身長m) × (身長m)}

体重(kg) ÷ {(身長 m) × (身長 m)} =

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

1ヶ月で体重1kgを減らすには・・・

1ヶ月で7000kcal消費しなければならない

⇒1日当たり約230kcal減らす必要がある

★食事で1日230kcal減らすには

- ご飯軽く1杯150g=240kcal
 - 豆大福1個=247kcal
 - シュークリーム1個=250kcal
 - ビール中ジョッキ1杯=202kcal
- 控える

食事療法②

◎たんぱく質の適正量の摂取

良質なものを適量摂ることが必要。
摂りすぎも、極端な制限もよくありません。

1日の目安 魚1切れ80g 肉40～80g
 卵1個 豆腐1/3丁 牛乳200cc

良質なたんぱく質を含む食品(例)

	量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
絹ごし豆腐(1/3丁)	150	87	7.5	5.0
納豆(1パック)	40	80	6.6	4.0
牛乳(コップ1杯)	200	118	5.8	6.4
牛もも肉	100	120	22.3	2.6
若鶏ささ身(2本)	80	84	19.0	0.4
若鶏胸肉皮なし	100	120	22.9	2.4
豚もも肉	100	126	21.5	3.5
あじ1尾	80	115	15.0	5.5
さけ1切れ	80	134	16.6	6.7
さば1切れ	80	191	15.8	13.2
まぐろ赤身	60	113	14.2	5.6
たら1切れ	100	70	15.7	0.4
かれい1切れ	80	82	15.2	1.8

食事療法③

◎脂質の摂りすぎに注意

揚げ物や脂身などを摂りすぎないように。
植物油を使用し、1日大匙1～2杯程度まで

◎食物繊維の多い食品をとる

野菜・海藻・きのこ類を毎食取り入れる。
ビタミン・ミネラルの補給

肉の部位による脂肪量の差

※ 豚肉60gで比較

豚肉(ヒレ)



69kcal
(脂肪1.1g)

豚肉(もも)
皮下脂肪なし



89kcal
(脂肪3.6g)

豚肉(ロース)
脂身つき



158kcal
(脂肪11.5g)

豚肉(ばら)
脂身つき



232kcal
(脂肪20.8g)

肉の脂肪を除くと・・・

豚ロース(脂身付き110g)



約51%カット

切り取った脂身 切り取った後
289kcal⇒ 20g 148kcal ⇒ 141kcal

豚ロース薄切り肉(脂身付き20g)



約70%カット

切り取った脂身 切り取った後
53kcal⇒ 5g 37kcal ⇒ 16kcal

国産牛サーロイン肉(脂身付200g)



約46%カット

切り取った脂身 切り取った後
668kcal⇒ 40g 309kcal ⇒ 359kcal

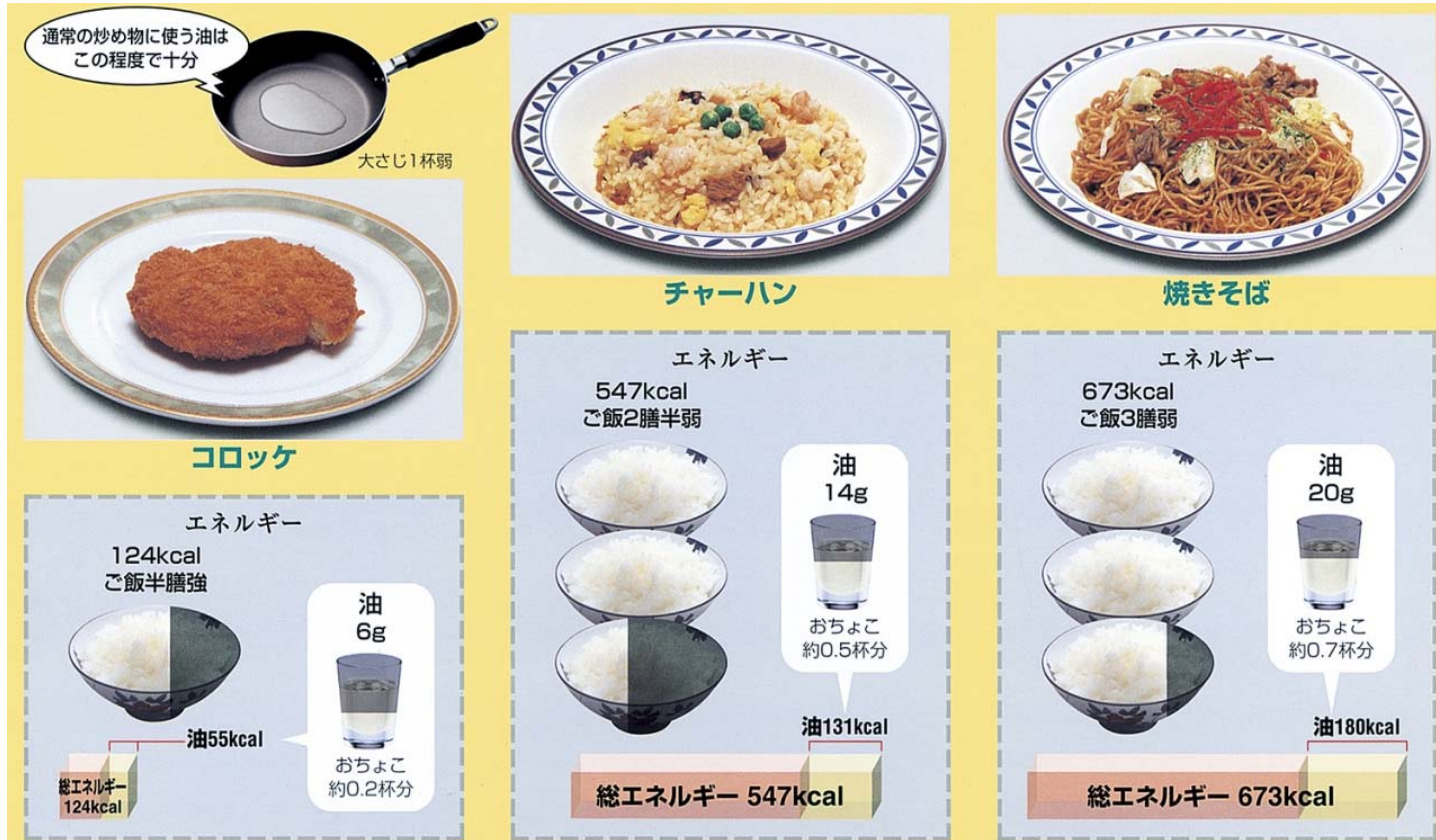
鶏もも肉(皮付き250g)



約51%カット

はぎとった皮 皮を除くと
500kcal⇒ 50g 257kcal ⇒ 243kcal

料理による油の量の違い



調理方法による油の含有量

ソテー



50kcal

唐揚げ



60kcal

天ぷら



110kcal

フライ



120kcal

油の含有量 フライ>てんぷら>唐揚げ>ソテー

★油脂を控える工夫

- ・ノンオイルドレッシングなど脂質の少ないドレッシングやポン酢を使用
- ・茹でて炒める(肉の脂身カット)、揚げ物の衣を薄くする
- ・脂身の多い肉は肉の脂身で炒める

野菜は1日350g以上とりましょう

野菜350gの目安量



～料理例～



ほうれん草のおひたし
80g



レタスときゅうりのサラダ
85g



具だくさん味噌汁
75g



ひじきの煮物
80g

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

食事療法④


























◎甘いものの摂りすぎに注意！

ジュースや菓子に含まれるショ糖、果物に含まれている果糖を摂りすぎると中性脂肪として肝臓に蓄えられる。

◎禁酒又は節酒を！

1日の適量：ビール中瓶1本、日本酒1合までに

〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
 ところてん 110g	 まんじゅう 35g  あめ 20g  チョコレート 15g  ゼリー 40g  スポーツ ドリンク 250ml  缶コーヒー 250ml  サイダー 250ml	 カステラ 50g  ポテトチップス 30g  あんパン 60g  プリン 110g  練りようかん 60g  クリームパン 60g  あんみつ 155g	 シュークリーム 90g  クッキー 50g  どら焼き 85g  せんべい 65g  チョコ コロネ 80g  デニッシュ ペストリー 75g	 チーズケーキ 100g  ショートケーキ 150g  アイスクリーム 155g  メロンパン 120g	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

知っていますか？ ジュースに含まれる糖分

スティックシュガー

1本=3g

※すべてコップ一杯分(200ml)の量です



炭酸飲料・コーラ



約8本



炭酸飲料・コーラ(ダイエット)



約2本



スポーツ飲料



約4.5本



オレンジジュース(果汁100%)

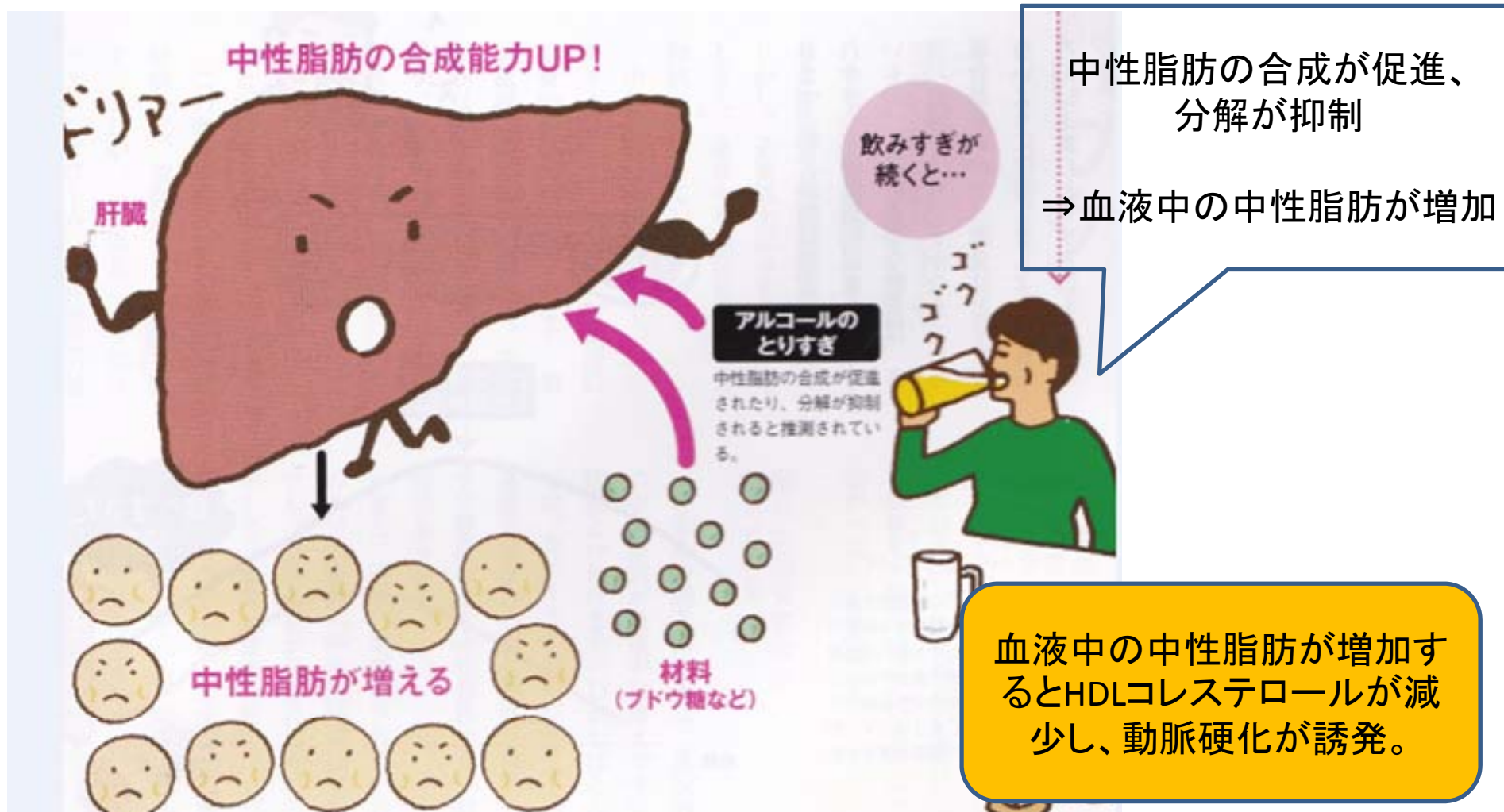


約7本

嗜好品を食べた場合の目安



原因② 飲みすぎ



適量を守りましょう



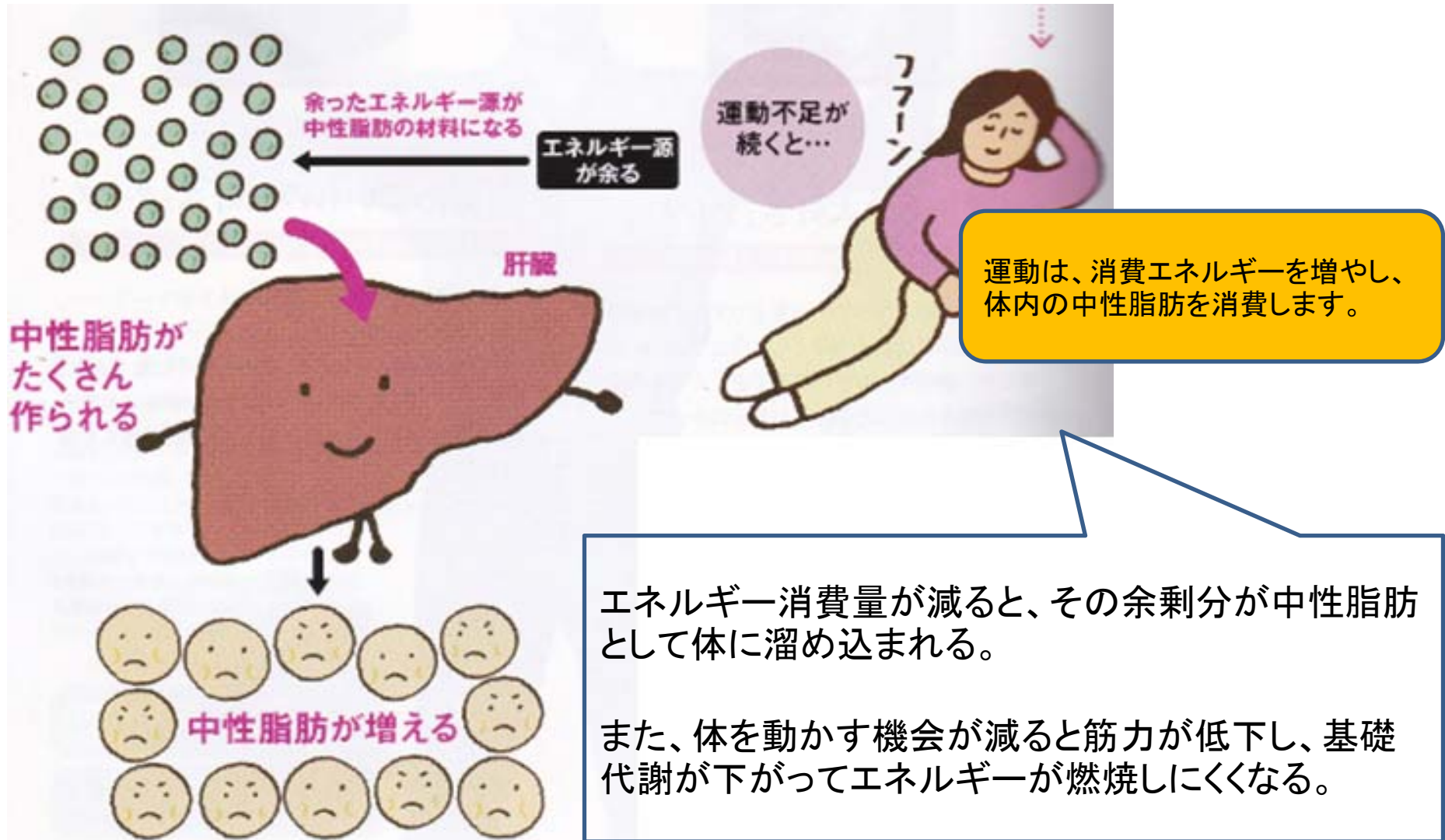
※食べ過ぎに気を付けたいおつまみ

ソーセージ ナッツ類 チーズ
フライ ピザ 唐揚げ など

低脂肪・高ビタミンの1品



原因③ 運動不足



まとめ

- 過剰なエネルギー摂取を避け、肥満にならないようにする。
- 良質なたんぱく質を摂取する。
- 糖質、脂質の過剰摂取を避ける。
- アルコールは禁酒もしくは節酒を心がける。
- 野菜や海草、きのこ類などを十分摂取し、食物繊維やビタミン類を減らさないように注意する。

ご清聴ありがとうございました。