

脂肪肝の食事療法

公立八女総合病院 栄養科

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。

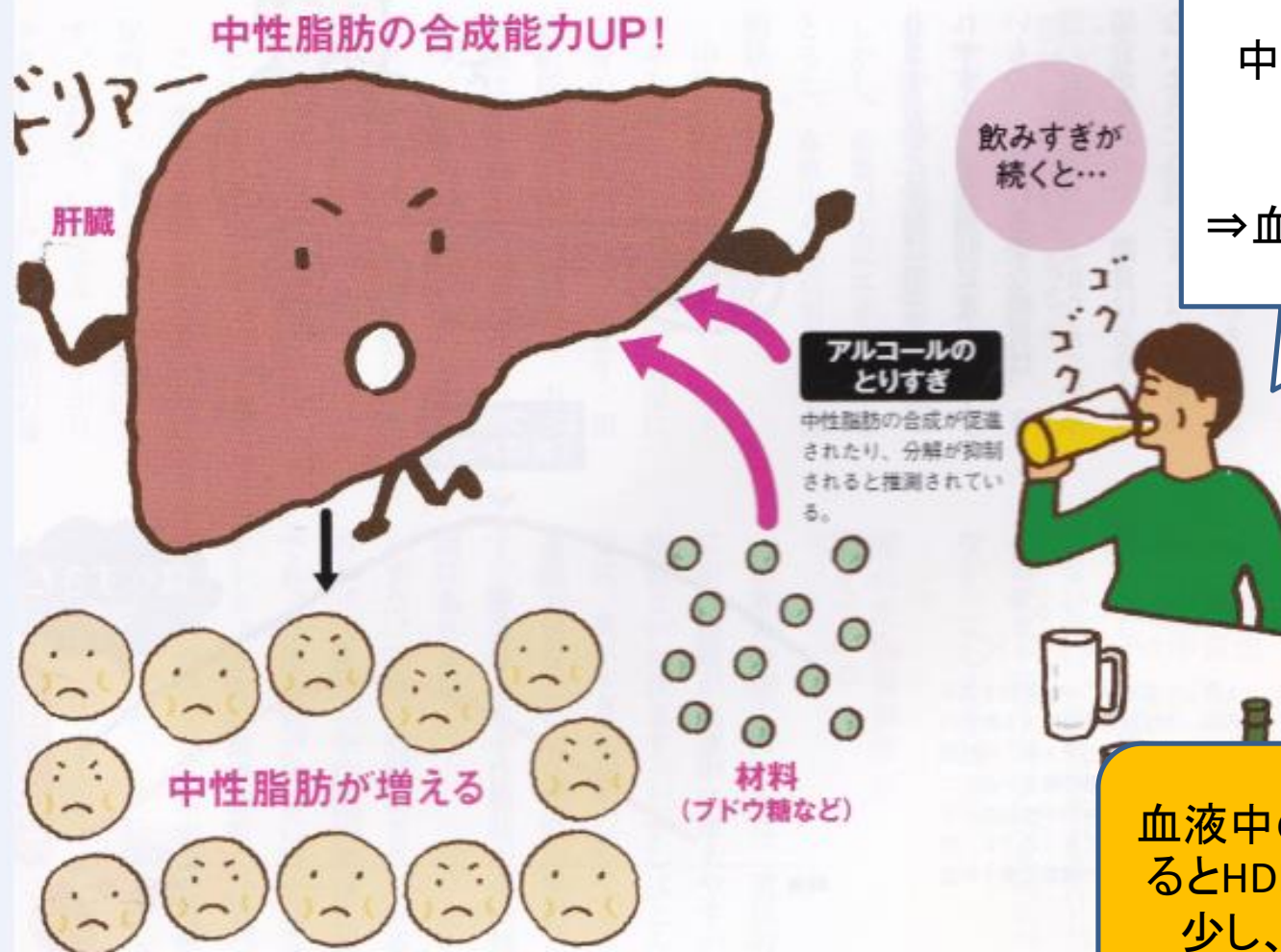
原因として...

食べ過ぎ、飲みすぎによる
エネルギーの過剰摂取

糖質や脂肪摂取の多い食生活



お酒を飲みすぎると...



中性脂肪の合成が促進、
分解が抑制
⇒血液中の中性脂肪が増加

血液中の中性脂肪が増加するとHDLコレステロールが減少し、動脈硬化が誘発。

食習慣は大丈夫？

食べる量が多い
(特に夕食が一番多い)

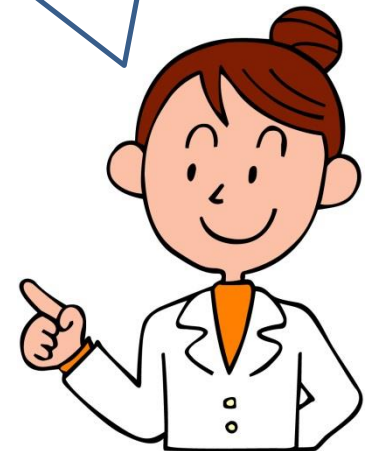
油っこいものが好き

間食、夜食をよくする

食べ方が速い

夕食時間が遅い

このような食生活をしていませんか？



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

食事療法①

◎適正エネルギー量の摂取

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

食事療法②

◎糖質、脂質、蛋白質の適量摂取

糖質：55%～60%

脂質：20～25%

たんぱく質：標準体重(kg) × 1.1～1.2g

例) 体重60kgの人なら66～72g 約70g程度が目安

バランスの良い食事をしましょう (1日の各食品目安量)

魚介類、肉類、卵、
大豆製品を使った
おかずが1品

☆1日当たりの目安量
魚80g(あじ中1尾)
肉類100g
卵1個
豆腐150g(約1/2丁)

野菜類やきのこ、海藻
こんにゃくなどを使った
おかずが1~2品
※野菜は1日300g以上を
目標に摂りましょう。

御飯、パン、麺類
から毎食1品

☆1食当たりの目安量
御飯は150g~200g
食パン6枚切り1枚
麺類1玉



主食、主菜、副菜がそろうようにすると
栄養のバランスがよくなります

1日に牛乳200ml
またはヨーグルト200g
果物は150gを目安に
摂りましょう。

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(1/2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	15.5	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
卵(M玉)1個	50	81	6.2	5.6

◎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
- ・油を使った料理は1日2品まで



肉の部位による脂肪量の差

※ 豚肉60gで比較

豚肉(ヒレ)

豚肉(もも)
皮下脂肪なし

豚肉(ロース)
脂身つき

豚肉(ばら)
脂身つき



69kcal
(脂肪1.1g)

89kcal
(脂肪3.6g)

158kcal
(脂肪11.5g)

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 289kcal ⇒ 20g 148kcal
切り取った後 ⇒ 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 53kcal ⇒ 5g 37kcal
切り取った後 ⇒ 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 668kcal ⇒ 40g 309kcal
切り取った後 ⇒ 359kcal

鶏もも肉(皮付き250g)



約51%カット

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

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

★油脂を控える工夫

- ・ノンオイルドレッシングなどオイルの少ないドレッシングやポン酢を使用
- ・茹でて炒める、肉の脂身カットする、揚げ物の衣を薄くする
- ・テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オーブン焼きにする

食事療法③

◎食物繊維、ビタミン・ミネラルの補給

野菜・海藻・きのこ類を毎食取り入れる

食物繊維は糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがある

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。

食事療法④

◎甘い物は控えましょう



























中性脂肪は、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

⇒ブドウ糖となり肝臓で中性脂肪に変えられる

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。

〈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  だら焼き 85g  せんべい 65g  チョコ コロネ 80g  ジャムパン 100g  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cream 155g  メロンパン 120g	

飲み物(200g当り)のエネルギーを 砂糖に置き換えると…。



▶スティックシュガー
1本(3g)=約12kcal

ウーロン茶*			0本
紅茶*			0本
緑茶*			0本
コーヒー*			0本
コーヒー飲料			約6本
炭酸飲料類 (サイダー)			約7本
オレンジジュース (濃縮還元ジュース)			約7本
りんごジュース (濃縮還元ジュース)			約7本
炭酸飲料類 (コーラ)			約8本
ミルクココア			約9本
ヨーグルトドリンク タイプ			約11本

あなたが普段飲む飲み物は
この中にありますか？
普段どの飲み物をどれくらい
飲んでいきますか？



エネルギー
高

嗜好品を食べた場合の目安



速歩 190分
500Kcal



速歩 90分
250Kcal



速歩 50分
125Kcal



モンブラン



チョコレートケーキ



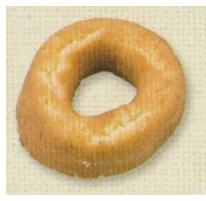
フルーツパフェ



パウンドケーキ



フルーツタルト



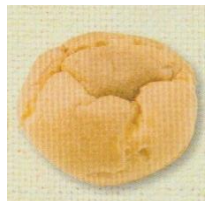
プレーンーナツ



チョコレートパフェ



たいやき(あん)



シュークリーム



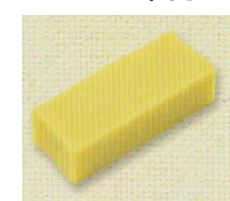
エクレア



大福



みたらし団子



芋ようかん



さくらもち



ポテトチップス(20g)



スイートポテト



みつまめ

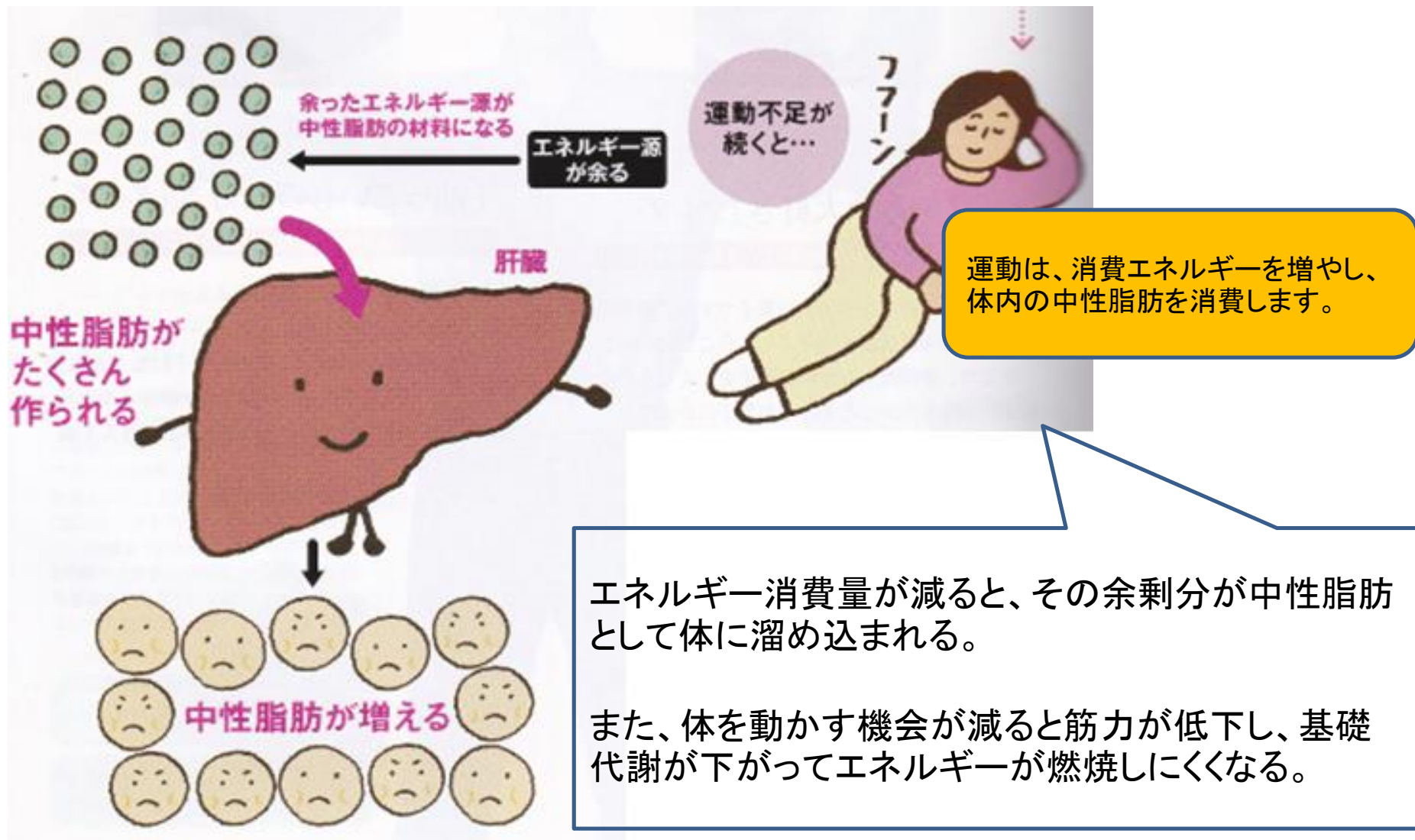


プリン



塩せんべい

運動不足になると...




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

- たいやき(あん)  =244kcal

- シュークリーム1個  =250kcal

- ビール中ジョッキ1杯  =202kcal

控える

◎太りにくい食事の摂り方を心がけましょう

☆ゆっくりよく噛んで食べる
⇒食べ過ぎを防ぐ

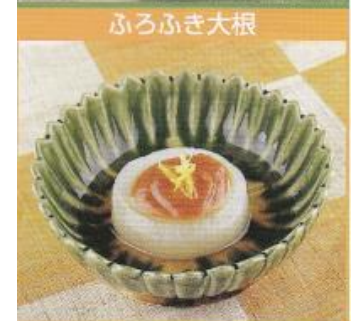
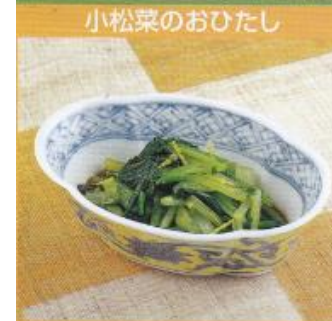
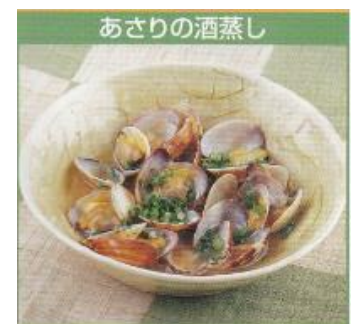


☆野菜から1番に食べる
⇒血糖上昇を緩やかに
脂肪の吸収も抑制

☆夕食は就寝4時間前に済ませる
⇒夜はエネルギーを吸収しやすい体に
遅い時間の食事は控えましょう
揚げ物などのカロリーの高い食事は避けましょう

◎ 禁酒又は節酒を！ 適量を守りましょう。

低脂肪・高ビタミンの1品



※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

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。
- 糖質、脂質の過剰摂取を避け、バランスの良い食事を心がける。
- 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。
- アルコールは禁酒もしくは節酒を心がける。

ご清聴ありがとうございました。