

# 栄養便り



## 肝機能障害の方のための食事

肝臓はものいわめ臓器です！アルコールを飲まなくても暴飲暴食は肝臓に脂肪を蓄積させ、肝機能を低下させます。普段の食生活を見直しましょう。

### 「脂肪肝」の方の食事について

脂肪肝は肥満により肝臓に中性脂肪がたまることから起こります。まずは減量をしましょう。

①肉類は脂身の多い霜降りやバラ肉より赤身やヒシ肉もも肉を選ぶ。鶏皮はとれ除く。

②野菜や海藻類をたっぷり食べましょう。

③ご飯やめん類などもとれ過ぎ注意。

主食であるご飯、パンやめんを食べすぎるとエネルギーとして使われずに脂肪となり、肝臓に蓄えられます→**炭水化物の食べすぎに注意。**

④調理法を変えてエネルギーダウン。  
揚げる→蒸す、茹でる調理法にする。



カロリーへらし、  
禁酒を！

### エネルギーダウンのコツ

例)高カロリーメニュー (1000kcal)

クリームスパゲティ&フライドチキン&サラダ&ビール

調理法など変えると



例)低カロリーメニュー (680kcal)

揚げ物より野菜類をトマトとフロッコリスパゲティ&野菜の煮浸し&蒸し鶏のじゃが芋ソテー添え

飲み物はお茶か水にする→アルコールは高カロリーの飲料で、1ccで7kalもあります！

アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。すでに肝障害を患っている方は肝機能が低下しているため**禁酒**が原則です。医師の許可が出たら適量を守り、**週に2回は休肝日**を作りましょう。

