

肝臓病の食事療法について

江尻尚隆

要旨

内臓の中で一番大きい肝臓は、食事からとった栄養素を、体が必要としている物質に作り替えるという大きな働きを担っているため、肝障害と言われたら放置せず、肝臓を労わる食事をする必要があります。

三大栄養素である糖質は、腸管でグルコースに分解吸収され、肝臓に運ばれ、グリコーゲンに作り替えられます。大部分はエネルギー源として利用されますが一部は肝臓内に蓄えられ、体の機能が円滑に働くためにエネルギーの供給と血液中の糖分調整という重要な働きをしています。また蛋白質は、消化酵素によってアミノ酸に分解され、肝臓の1個1個の肝細胞で人間の体に合った蛋白質に作り替えます。脂質は腸で脂肪酸とグリセロールに分解され、腸管から吸収されます。肝臓内で中性脂肪に変えられ、体内の脂肪組織に貯蔵されます。それ以外にも肝臓で作られる胆汁は、脂肪の消化吸収に欠かせないものですし、アルコールや薬剤の解毒作用など体の中の不要なものを排泄する役割も果たしています。そのため肝臓の働きが悪くなると様々な代謝異常が起こります。

肝障害の種類を大きく分けると、アルコールによる脂肪肝、又はウイルス・自己免疫・先天的なものによる肝炎、又は肝硬変、又は肝細胞癌などがあります。中でも食生活の乱れ・内臓肥満などから肝臓に中性脂肪がたまる非アルコール性脂肪肝が増加しています。放っておくと、徐々に肝臓の中の環境が悪くなり、炎症が起こり、硬くなり繊維化する現象（NASH）が起きることがあると言われており、肝臓病の食事療法をお勧めします。食事療法の基本は、1日3食、規則正しく均等に栄養バランスの良い食事をとること、栄養バランスのよい食事とは、毎食、主食・蛋白質・野菜類を組み合わせることが大切です。

< 1日の肝臓を労る栄養バランスの良い食事の取り方について >

- ・ 1日3食、規則正しく、均等に食事をとる
- ・ 毎食、主食・良質蛋白質食品・野菜類を組み合わせる
- ・ 良質蛋白質の1食の目安量は、魚 60g 又は、肉 60g 又は、卵1個又は、豆腐 1/2 丁程度
- ・ 野菜類は、毎食 100～150g 以上（きのこ、こんにゃく、海藻を含む）
- ・ 主食ご飯は、男性 150～200g、女性 100～150g 程度（活動量や体格に合わせて）
- ・ 乳製品（牛乳 200ml）、果物（バナナ1本）、油（大きじ1杯ほど）は毎日とる
- ・ 1食に食塩 2～3g 程度（例：味噌汁1杯 2g + 醤油小さじ1杯 1g = 計 3g）
- ・ 禁酒をおすすめします

また、NASH 又は C 型肝炎では肝組織内に鉄の沈着が多くなり、酸化ストレスにより、肝炎を増悪させると言われています。国民健康栄養調査（2015 年）では 60～69 歳の 1 日平均的な鉄の摂取量は 8.5mg ほどです。全体的な平均摂取量よりも多いため、取り過ぎに注意しましょう。

<鉄制限のポイント>

- ・ 1 日の鉄摂取量は 6～7mg 以下にする
- ・ 鉄分の多い食品（レバー、牛肉、小魚、貝類、その佃煮類など）
- ・ 大豆製品は一度に食べる量を少量に
- ・ 毎食、野菜類を多めに摂る
- ・ 鉄製品の調理器具は避ける
- ・ 緑茶、紅茶、コーヒーなどは適量とる
- ・ ビタミン C が多い果物などは食間にとる

1 日の適切なエネルギー量の求め方 (kcal)

あなたの身長 170cm 現体重 75kg (BMI 26)

標準体重は身長1.7m×身長1.7m×22=63.6kg

エネルギー量 = 標準体重 × 活動量 (kcal)
= 63.6kg × 28kcal = およそ 1800kcal ほど

$$BMI = \frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 値による肥満判定
18.5未満 → やせ型
18.5～25未満 → 標準
25～30未満 → 肥満
30以上 → 重度の肥満



1 日 1800kcal の食品の目安量 ①

- 主食** ごはん 200g × 3食 + 芋類 100g/日
(それ以上なら主食を控える)
- 主菜** 魚 あじ中 1尾 さしみ 6～8切 さわら 1切 60g
肉 赤身肉 60g
卵 1個
大豆製品 豆腐 1/2丁 150g ほど
- 副菜** 野菜類 (海藻、きのこ、こんにゃく含む)
毎食 100g 以上
(小鉢に品よくもって 60g 程度)

1 日の食事 1800kcal/日



