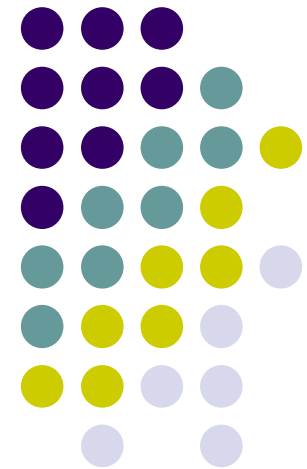


肝硬変代償期の 標準的な食事について





食事療法のポイント

- 質・量ともバランスの取れた食事
- エネルギー、たんぱく質は適度にとる
- ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとる
- 塩分のとりすぎに注意
- 加工食品を控える

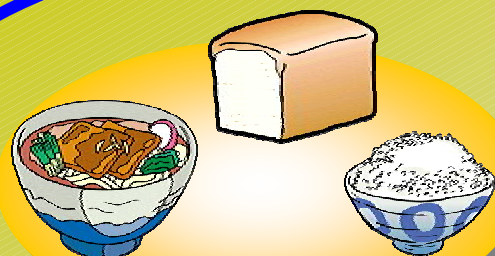


バランスのよい食事にする

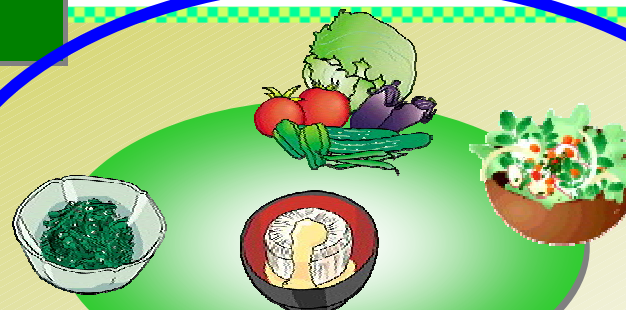
偏った食事は肝臓の負担になります。



〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食: エネルギーの供給源
★ごはん、パン、めんなどの穀物

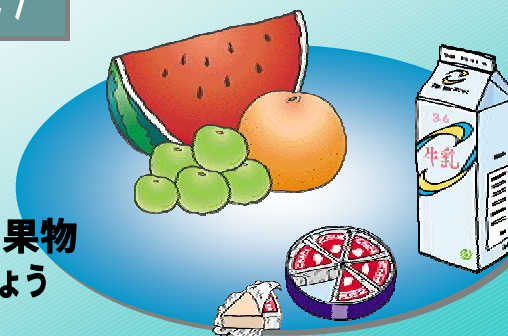


**副菜: 主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源**
★野菜などを使った料理



主菜: たんぱく質、脂肪の供給源
★魚や肉・卵・大豆などを使った料理

〈間食で〉



**牛乳・乳製品・果物
などもとりましょう**



エネルギーは過不足なくとる

肝臓の働きが弱くなると肝臓に蓄える糖分が不足しやすいのでエネルギー不足にならないように注意しましょう。

また、脂肪肝の予防のため過剰にならないようにします。

●必要エネルギー 標準体重 $1\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal}$

例) 体重 60kg の人の場合・・・

() は一般的な栄養量

必要エネルギー $1500 \sim 1800\text{kcal}$ (1600kcal)



標準体重の求め方

まず、標準体重を知りましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \underline{22} = \text{標準体重}$$



指数 (BMI)

例えば身長165cmの人の場合は

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.89\text{kg} \rightarrow \text{約}60\text{kg}$$



エネルギーは過不足なくとる

肝臓の働きが弱くなると肝臓に蓄える糖分が不足しやすいのでエネルギー不足にならないように注意しましょう。

また、脂肪肝の予防のため過剰にならないようにします。

●必要エネルギー 標準体重 $1\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal}$

例) 体重 60kg の人の場合・・・

() は一般的な栄養量

必要エネルギー $1500 \sim 1800\text{kcal}$ (1600kcal)



たんぱく質は適量とる

高たんぱく食は弱っている肝臓に負担をかけてしまうため、過剰な摂取は控えましょう。

しかし、肝臓の修復のためにも適量のたんぱく質の摂取は必要です。

●必要たんぱく質 標準体重 $1\text{kg} \times 1.0 \sim 1.5\text{g}$

例) 体重 60kg の人の場合・・・

() は一般的な栄養量

必要たんぱく質

60～90g

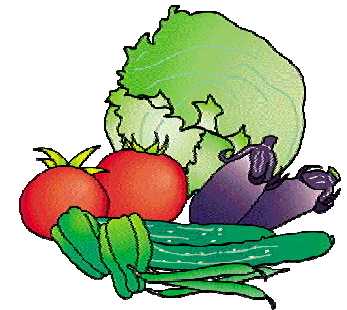
(75g)



ビタミン・ミネラル・食物繊維を十分とる



- 肝機能が低下するとビタミンの代謝も悪くなるため十分に摂取する必要があります。
- また便秘予防のために食物繊維をしっかりとりま
- す。
- 穀類を主体に季節の野菜や海藻、きのこ、根菜類などを積極的に摂取するようにしましょう。
- 玄米などの未精製の穀類もよいでしょう。





塩分の取りすぎに注意する

- 重症になると味覚が鈍化するため、塩分がとりすになってしまい、それにともなってエネルギー過剰になるので注意が必要です。
- また、腹水や浮腫（むくみ）が出現した場合は1日6g以下に減塩します。

＊腹水が多く、おなかが張って食欲がない場合は分割食にします。

減塩の工夫の仕方



香りのある材料を使いましょう

木の芽・青しそ・パセリ・ゆず・ごま・みょうが



酸味を上手に使いましょう

食酢・果実酢・レモン・すだち・ゆず



油を使った料理を
工夫しましょう



しお



香ばしさを利用しましょう

焼魚・肉の素焼き・焼きナス



香辛料を上手に利用
しましょう

わさび・しょうが・カレー粉
こしょう・マスタード



だしのうまみを利用
しましょう

昆布・かつお・干しいたけ



新鮮な材料を
選びましょう

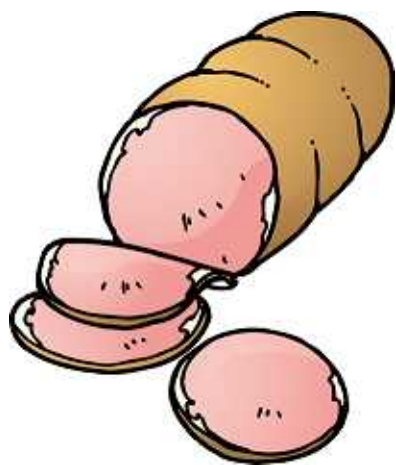




加工食品を控える

加工食品は添加物を多く含んでいます。有害な添加物は肝臓の働きで解毒されますが、弱った肝臓の負担を減らすため控えるほうが良いでしょう。

また塩分も多く含まれているので注意しましょう。





必要な栄養量

- 必要エネルギー 標準体重1kg × 25～30kcal
- 必要たんぱく質 標準体重1kg × 1.0～1.5g

体重60kgの人の場合・・・ () は一般的な栄養量

- 必要エネルギー 1500～1800kcal (1600kcal)
- 必要たんぱく質 60～90g (75g)



目安として (1食分) …

- ・ エネルギー 500kcal前後
- ・ たんぱく質 約25g



それでは献立例をみてみましょう



献立例：朝食



肝臓食
エネルギー 423kcal
たんぱく質 15.8g
塩分 1.8g



一般食
エネルギー 561kcal
たんぱく質 20.3g
塩分 2.7g

献立例：昼食



一般食
エネルギー 617kcal
たんぱく質 25.4g
塩分 2.6g



肝臓食
エネルギー 689kcal
たんぱく質 29.5g
塩分 2.8g



献立例: 夕食



一般食
エネルギー 475kcal
たんぱく質 19.2g
塩分 4.0g



肝臓食
エネルギー 501kcal
たんぱく質 18.5g
塩分 3.6g

1日の献立例



朝食



昼食

合計	
エネルギー	1653kcal
たんぱく質	64.9g
塩分	9.2g



夕食

献立例①



エネルギー	577kcal
たんぱく質	11.4g
塩分	2.5g

献立例②



エネルギー	477kcal
たんぱく質	19.2g
塩分	2.2g

献立例③



鶏のから揚げの
スープあんかけ

たれ

ごまみそ和え



ごはん

豆腐と野菜の盛り合わせ

エネルギー 577kcal

たんぱく質 11.4g

塩分 2.5g

献立例④



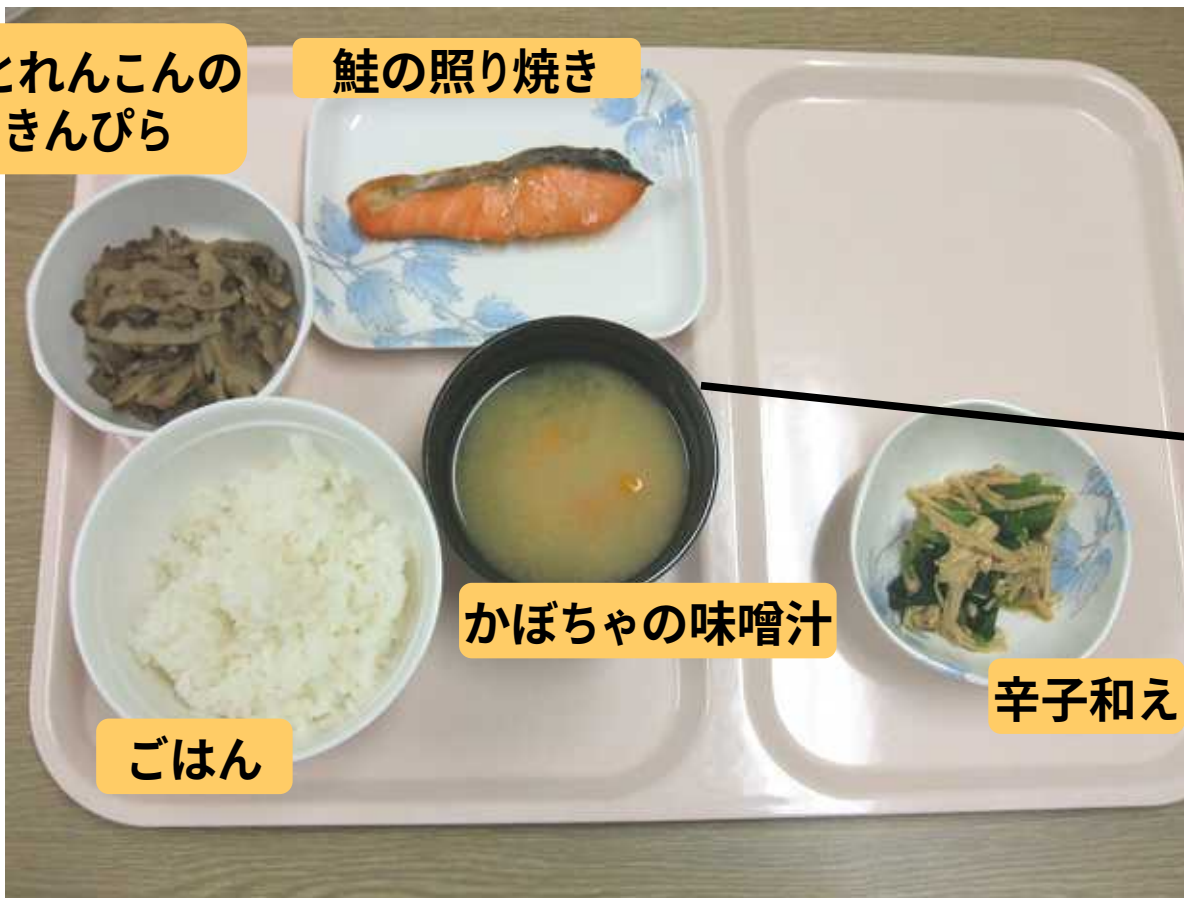
肉とれんこんの
きんぴら

鮭の照り焼き

エネルギー 614kcal

たんぱく質 28.7g

塩分 4g



かぼちゃの味噌汁

辛子和え

ごはん

塩分を控える場合は
残しましょう
塩分 1.6g

献立例⑤



漬物

塩分を控える場合は
残しましょう
塩分 0.9g

エネルギー 520kcal
たんぱく質 25.5g
塩分 3g



外食やコンビニ弁当などの注意

- 外食やコンビニ弁当では揚げ物やフライもの、塩分が多く、野菜が不足気味で栄養バランスが偏りやすくなります。できるだけ控えましょう。
食べる場合は野菜など不足しないように意識してとるようにしましょう。
- 単品ものより定食を選ぶようにしましょう。



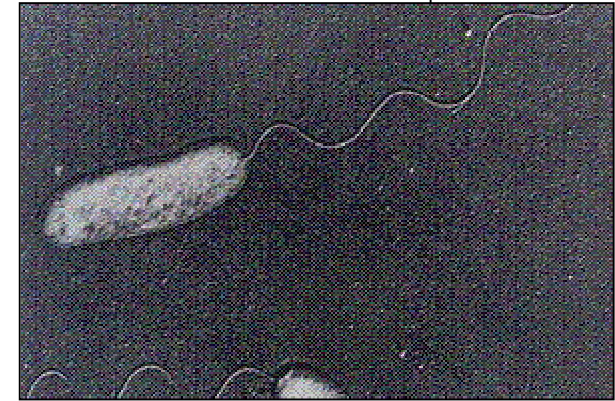


食中毒予防を心がけましょう

腸炎ビブリオ

<分布>

海水中に生息。海水温度15℃以上になると増殖が活発化。**魚介類**が汚染される。増殖には**塩化ナトリウム**が必要で、濃度3～4%でよく増殖する。増殖速度は速く8～10分で菌数が2倍になる。



<感染源>

あじ、いか、たこなどの**生鮮海産魚介類**の刺身、すし。

<症状>

潜伏期間は7～24時間。激しい腹痛と水様便の下痢、37～38℃の発熱。通常2～3日で回復。

<予防>

淡水に弱く、調理前の**流水洗浄**が効果的。**熱にも弱い**ので加熱調理後は安全。



**薄味でバランスの良い食事を
心がけましょう！**

