

脂肪肝・NASH改善のために

食事の工夫～摂取エネルギー量を控えるには～

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士 播磨 美佳

今日のお話

脂肪肝・NASH改善のために

- 体重を適正にする
- 食習慣を振り返る
 - ・ バランスの良い食事とは
 - ・ 摂取エネルギーを減らす工夫
 - ・ 食品の選び方



体重を適正にする



現在の体重は適正？

BMI(Body Mass Index：肥満指数)

現在の体重÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長160cm 体重70kgの場合

$$70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$$

18.5未満 やせ

18.5~25未満 普通

25以上 肥満



理想の体重を知ろう

$$\text{理想体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長 (cm)	理想体重 (kg)
140	43.1
145	46.3
150	49.5
155	52.9
160	56.3
165	59.9
170	63.6
175	67.4
180	71.3

定期的に体重を測定しましょう



食習慣を振り返る



●規則正しく食事を摂っていますか

- ・ 3食をしっかり摂ることで食事のリズムを作ることができ、代謝がよくなる。
- ・ 欠食をなくすことで、食べ過ぎを防ぐことができる。

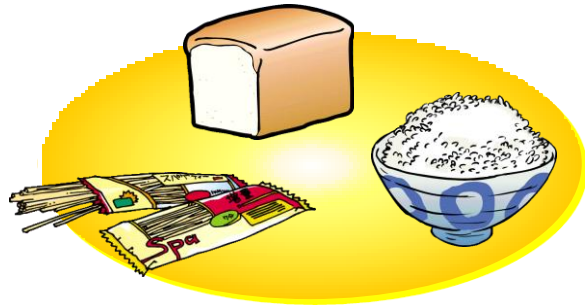
●バランスの良い食事を摂っていますか

- ・ 3食バランスよく摂ることで栄養の偏りを防ぐことができる



バランスの良い食事とは

〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食★ごはん、パン、麺類などの穀物



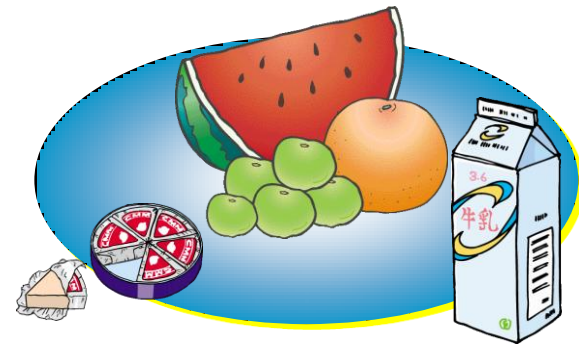
副菜★野菜などを使った料理



主菜

★魚や肉・卵・大豆などを使った料理

〈プラスアルファで〉



牛乳・乳製品・果物などもとりましょう

注：摂り過ぎないように！

食べ物に含まれる栄養素など



主食

炭水化物

※エネルギー源として働きます

穀類（ごはん、パン、麺類など）

いも類

（じゃがいも、さつまいもなど）

一部の野菜

（南瓜、とうもろこしなど）

果実類（りんご、みかんなど）

砂糖類（砂糖、菓子など）



副菜

ビタミン

※体の調子を整えます。

ビタミンA（緑黄色野菜など）

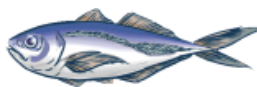
ビタミンB1（豚肉、胚芽など）

ビタミンB2

（緑黄色野菜、卵黄など）

ビタミンC

（緑黄色・単色野菜、果物など）



主食

主菜

たんぱく質

※体を作るもとになります

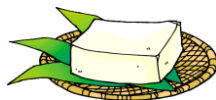
魚介類（魚、貝、えび、いかなど）

獣鳥肉類（牛肉、豚肉、鶏肉など）

卵類（鶏卵、うずら卵など）

大豆類（大豆、豆腐、納豆など）

牛乳・乳製品（牛乳、チーズなど）



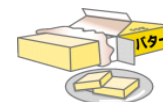
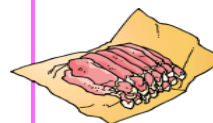
主菜

脂質

※エネルギー源として働きます

植物性（サラダ油、マーガリンなど）

動物性（バター、ラードなど）



副菜

ミネラル

※体の調子を整えます

カルシウム（牛乳、豆腐、小魚、海藻など）

鉄分（レバー、卵黄、緑黄色野菜など）

ナトリウム（食塩など）

カリウム（果物、野菜、いも類など）

副菜

食物繊維

※腸内細菌の有害物質を減らします

不溶性（穀類、野菜、豆類など）

水溶性（昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋）



現体重が理想体重とほぼ同じか、少ない方

①食事内容の見直しを。

◎脂質に偏った食事をしていませんか。

- ・揚げ物の献立が多い。
 - ・マヨネーズ・ドレッシングをよく使う
- 過剰に摂ると中性脂肪として蓄積される

◎炭水化物を摂りすぎていませんか。

- ・カレーライスや丼が好きでよく食べる。
 - ・果物をよく食べる。
 - ・ジュース・スポーツドリンクをよく飲む
 - ・クッキーやおかし、せんべいを食べる
- 過剰に摂ると中性脂肪として蓄積される



現体重が理想体重より多い方

- ①に加えて、
- ②食事量、食事時間の見直しを。

◎食べる速さは早くないですか。

- ・気づかないうちにたくさん食べすぎてしまう。
- ゆっくりよくかんで食べると満腹中枢を刺激し、
食べ過ぎを防ぐことができる。

◎毎食野菜をしっかり食べていますか。

- ・野菜類や海藻類、きのこ類は食物繊維が多く、よく噛むことで、満腹感を得やすい。

◎寝る2時間前には食事をすませていますか。

- ・余分なエネルギーが体に蓄積することを防ぐ。



摂取エネルギー量を控えるための工夫

①1日の必要量を把握する

②調理方法を考える

③食品を選択する



①1日の必要量を把握する



1日の必要量を計算しましょう

1日の必要エネルギー量

$$= \text{理想体重} \times 25 \sim 35 \text{kcal}$$

(NASH・NAFLDの診療ガイド 2010より)

例) 身長160cmの方

$$\text{理想体重} = 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ kg}$$

必要エネルギー量

$$= 56.3 \text{ kg} \times 25 \sim 35 \text{kcal} = 1407 \text{kcal} \sim 1970 \text{kcal}$$



当院の肝臓食1520kcalの食事

例) 身長160cmの方の理想体重×28kcalで計算
 $56.3\text{kg} \times 28 = 1576\text{kcal}$

朝食 (457kcal)

- ・パン90g
- ・マーマレード
- ・低脂肪牛乳200ml
- ・サラダ ノンオイルドレッシング
(キャベツ 人参 ハム15g)

昼食 (487kcal)

- ・米飯150g
- ・ポークソテー (豚ヒレ肉2枚60g)
- ・サラダ ノンオイルドレッシング
(キャベツ、人参、三度豆)
- ・ふりかけ
- ・果物 パイナップル75g

夕食 (613kcal)

- ・米飯150g
- ・塩焼き (鯛50g)
- ・肉じゃが
(牛すき肉20g ジャがいも80g
玉ねぎ 糸こんにゃく)
- ・ごま和え (小松菜)
- ・みそ汁 (わかめ、うす揚げ)
- ・果物 バナナ1/2本

皆さんに合わせた必要量については
個人栄養指導でお話することができます。



②調理方法を考える



揚げる＞炒める＞煮る＞蒸す＞茹でる



の順にエネルギーが下がります

例) 輸入牛もも肉100g (脂身つき)

揚げる
約340kcal

炒める
約220kcal

煮る
約205kcal

蒸す
約200kcal

ゆでる
約190kcal

過剰な制限は脂質不足になるため注意しましょう
脂質不足になると→肌がカサカサになる。疲れやすい。抵抗力が下がる。



③食品を選択する



脂質を控えるために

- ・ 肉類は脂の少ない部位を選ぶ
豚ばら肉→豚ヒレ肉
鶏もも肉→鶏むね肉
皮付き鶏もも肉→皮をとりはすす
- ・ マヨネーズ・ドレッシング
→ノンオイルドレッシングやポン酢に
- ・ フライを作るときは細かいパン粉を使うと油の吸収が減る



炭水化物を控えるために

- ・「麺類や粉もの（うどん・お好み焼きなど）＋ごはん」の定食を選ばない
- ・果物の摂りすぎに注意
1日にみかん2個程度まで
- ・甘くないおやつにも注意
おかき、せんべいなど
- ・ジュース・スポーツ飲料
→水・お茶、カロリー0のジュースに
- ・紅茶、コーヒー
→砂糖なし、カロリー0の甘味料を使う



まとめ

脂肪肝・NASHを改善させるために

- ・体重を適正にしましょう
- ・食習慣を振り返りましょう

バランスの良い食事をしましょう

摂取エネルギーを減らす工夫をしましょう

食品を上手に選択しましょう

栄養指導を受けて、現在の食事を振り返ってみませんか？

詳しくは主治医にご相談ください。



大切なことを あと2つ

①継続すること

減量など、目に見える効果は少なくても継続することで少しずつ改善が見込める

②運動すること

運動しても消費するエネルギー量はあまり多くないが、筋肉量を増やし、代謝をよくする働きがある。
食事も運動もどちらも大切。

