

NASH改善のために
必要な栄養素について

NASH改善のために大切なこと

運動療法

(目的)

筋肉をふやす

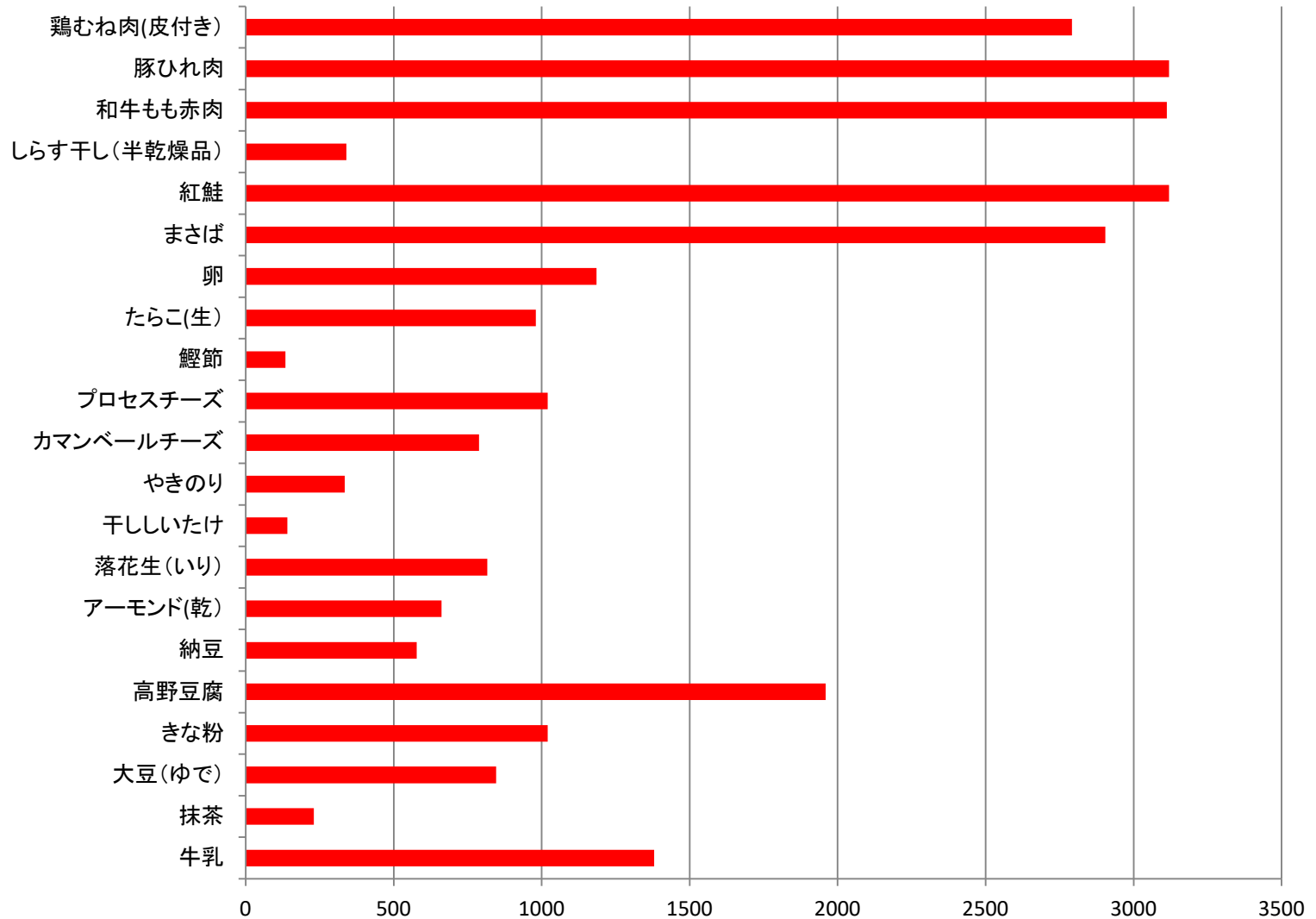
脂肪を減らす

筋肉を増やすために必要な栄養素

- ・ たんぱく質（BCAA：分岐鎖アミノ酸）
- ・ ビタミンD

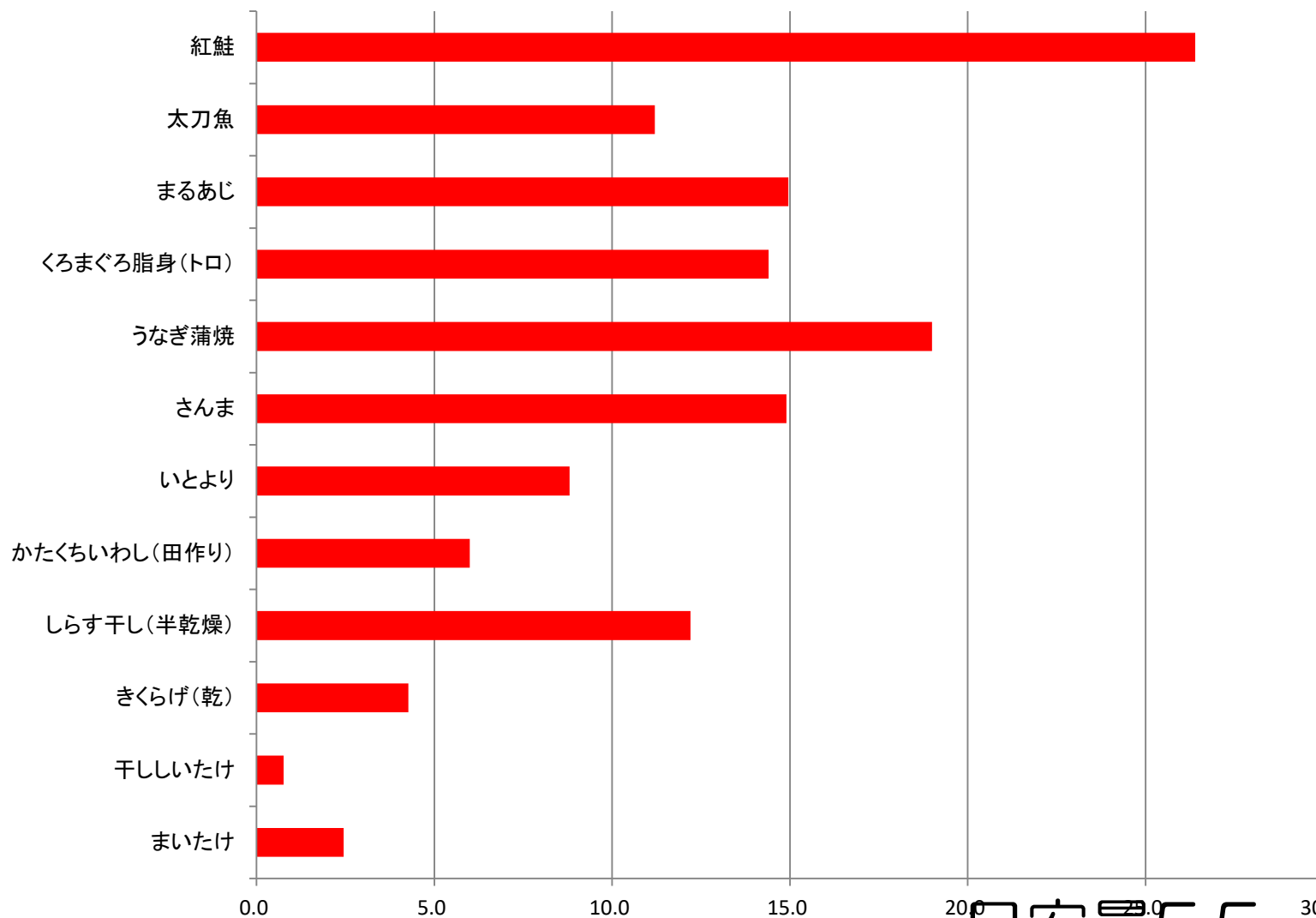
BCAAを多く含む食品

含有量(mg) (常用量)



ビタミンDを多く含む食品

含有量(μg) (常用量)



目安量 $5.5\mu\text{g}/\text{日}$

(日本人の食事摂取基準2015年版)

摂りすぎると・・・

エネルギー摂取過剰になります。

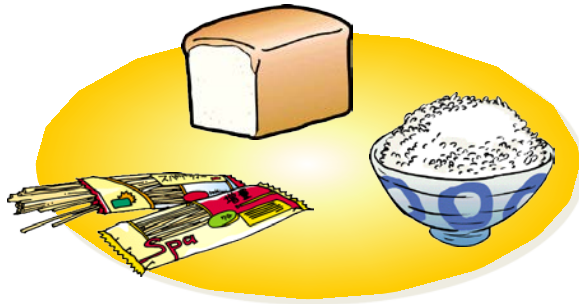
調理に伴う油や調味料でエネルギー過剰になります。

調理に伴う調味料で塩分過剰になります。

偏って摂取することでバランスが悪くなります。

食事はバランスよく食べましょう

〈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



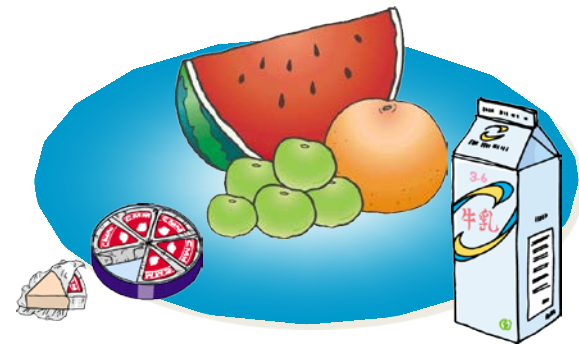
副菜★野菜などを使った料理



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！

日光を浴びましょう。

ビタミンDは日光を浴びることで活性化されるため、
天気の良い日は外で日光浴をしましょう。

サプリメントで不足分を補給しましょう。

サプリメントは効果的に摂取できる半面、摂取過剰
になってしまう恐れがあります。

表示を確認しましょう。

また、治療のため服薬されている方は、その効果を
強めたり、弱めたりする恐れがありますので、取り
入れる場合は主治医に相談してください。

ビタミンDを摂りすぎると・・・

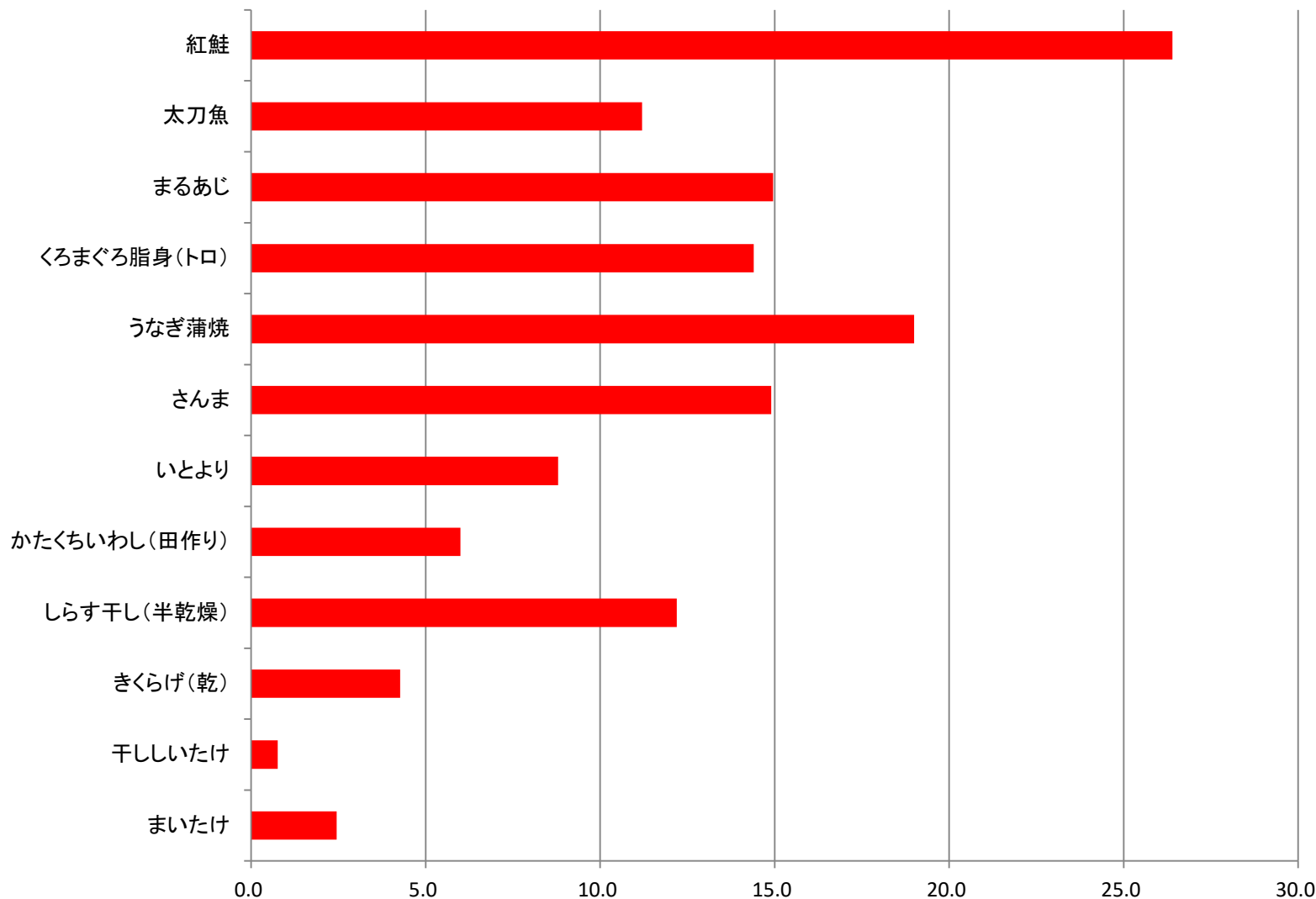
高カルシウム血症

食欲不振、悪心、脱水、嘔吐、多尿、口渇、皮膚掻痒感、下痢、便秘、高血圧、腎機能低下など

ビタミンDの耐容上限量 $100\mu\text{g}/\text{日}$
(日本人の食事摂取基準2015年版)

ビタミンDを多く含む食品

含有量(μg) (常用量)



ビタミンDの耐容上限量 $100\mu\text{g}/\text{日}$

(日本人の食事摂取基準2015年版)

さいごに

筋肉を増やすために
運動療法にあわせて
たんぱく質（BCAA：分岐鎖アミノ酸）と
ビタミンDの摂取が大切です。
ただし、摂りすぎには注意しましょう。

食事の基本はバランスです。

