



普段のお食事について
一緒に考えてみませんか。
～脂肪肝の食事療法～

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

食習慣を振り返ってみましょう

- 朝は食べないことが多い
- 食事は10分くらいですませてしまう
- 野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでいる
- 食後すぐ寝てしまう
- 1週間の半分以上は揚げ物料理を食べる 
- マヨネーズ・ドレッシングをたくさん使う
- 果物が好き。みかんなら1日に5、6個食べる
- 丼やカレーを食べることが多い 
- 麺類や、お好み焼きとご飯と一緒に食べる



脂肪肝改善のための食事の工夫

◎規則正しく食べる

3食規則正しく食事をしましょう

欠食をしないようにしましょう

1度にまとめて食べないようにしましょう



◎ゆっくりよく噛んで食べる



◎毎食野菜をしっかり食べる



◎寝る2時間前には食事をすませる



◎脂質を摂りすぎない

- 調理方法を変えてみましょう

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) 209kcal

揚げる	炒める	煮る	蒸す	ゆでる
約340kcal	約220kcal	約205kcal	約200kcal	約190kcal

・肉類の部位を選びましょう

脂が多い肉

(100gあたり)

和牛バラ肉 517kcal 50.0g	タン 356kcal 31.8g
豚バラ肉 386kcal 34.6g	ベーコン 405kcal 39.1g
鶏皮(もも) 513kcal 51.6g	

脂が少なめの肉



(100gあたり)

和牛もも肉 259kcal 18.7g	和牛ヒレ肉 223kcal 15.0g	
豚ヒレ肉 130kcal 3.7g	豚もも肉 183kcal 10.2g	豚肩ロース 253kcal 19.2g
鶏ささみ 105kcal 0.8g	鶏むね肉(皮なし) 116kcal 1.9g	鶏もも肉(皮なし) 127kcal 5.0g

・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



過剰な制限は脂質不足になるため注意しましょう



◎炭水化物を摂りすぎない

- 「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日にみかんの大きさを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

→砂糖なしか、カロリー0の甘味料を使う

過剰な制限は炭水化物不足になるため注意しましょう。

◎外食の工夫

- 調理方法を選ぶ

フライ、から揚げ



→ソテー、蒸し料理



- 食材を選ぶ

とんかつなら

豚ロース

→

豚ヒレ

- ご飯を減らしてもらう

丼 並盛 250g

カレーライス 並盛 300g



- ファストフードのセットメニューはサラダを選択

単品でハンバーガー 約270kcal

ビッグ〇〇〇 約550kcal

ポテトMサイズ 約400kcal

- 寿司1貫でごはん約20g

回転すしで5皿摂ると約200gのご飯の量になる →10皿摂ると？

まとめ

- ◎規則正しく食べる
- ◎ゆっくりよく噛んで食べる
- ◎毎食食物繊維を多く含む食品
（野菜、きのこ類、海藻類など）を食べる
- ◎寝る2時間前には食事をすませる
- ◎脂質を摂りすぎない
- ◎炭水化物を摂りすぎない

規則正しく、様々な食材を毎食取り入れ、
バランスのよい食事をゆっくりよく噛んで食べること

〈朝・昼・夕 毎食3つの器をそろえる

主食



炭水化物
★ごはん、パン、麺類などの穀物

副菜



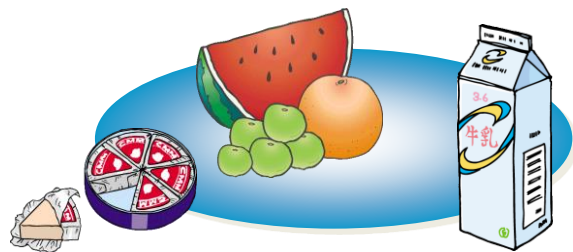
ビタミン・ミネラル・食物繊維
★野菜などを使った料理

主菜



たんぱく質・脂質
★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！