

では! 脂肪肝を改善する食事・食生活のポイント

CHECK

肝細胞の回復と再生を促す



✓ 果物やごはん、パン、麺類など糖質を摂り過ぎない

果物の果糖は吸収がよく肝臓で中性脂肪になりやすいため、注意が必要。

(毎日食べたい人は、1日1/2個を朝食に)

ごはん、パン、麺類は、ほんの一口残すだけで、1ヶ月に500g、4ヶ月で2kg減量可能。

✓ 緑茶を飲んで脂肪肝予防



ストレスや喫煙、紫外線などから発生する活性酸素を浴び続けると、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)の発生に影響を及ぼす。

緑茶に含まれるカテキンが体内、特に肝臓で発生する活性酸素を除去してくれることから、脂肪肝予防にも効果的。

✓ 野菜→タンパク質→炭水化物の順番に食べる

食事によって血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが大量に分泌されるが、インスリンは余った糖を中性脂肪として蓄えるため、血糖値の急上昇を防ぐ食べ方で脂肪肝予防を。

{1日の摂取カロリーのバランスは、炭水化物:タンパク質:脂肪=5:3:2 くらいを目安に調整。}

{炭水化物=糖質 と考えて。}

✓ 食事からの摂取する脂肪バランス

動物性脂肪(魚類):動物性脂肪(肉類):植物性脂肪=5:4:1 の割合が最適。

{油の使用量は、1日10g程度を上限に! バターやラードは中性脂肪を増やす方向に働く為控える。}

{血中の悪玉コレステロールを下げるオリーブオイルや大豆油に切り替え。}

{コーン油・サフラワー油・ごま油は、アルコール性肝障害によくない「リノール酸」を多く含む為控える。}

✓ 脂肪肝の改善に良いとされる主な栄養成分

- ・グルタチオン : 牛レバー、ブロッコリー、ほうれん草
- ・メチオニン : 牛乳、レバー
- ・タウリン : 貝類、いか、たこ
- ・アルギニン : 納豆、ごま、くるみ、肉類
- ・サポニン : 大豆、豆腐類
- ・セサミン : ごま
- ・オルニチン : しじみ(肝臓が弱っている時は、
鉄分が含まれる為、弱効果)

脂肪肝を解消する「単品」の食品やサプリメントは存在しません。あくまで、「不足する成分を補い身体の全体的なバランスを整えるサポート役としてサプリメントを利用し、肉・炭水化物・魚・野菜などのバランスがとれた食事を通して、微細なビタミン・ミネラルといった栄養成分をまんべんなく摂ることを心掛けましょう!

わたしたち管理栄養士に相談ください。

現在の生活スタイルと食事内容を、今一度見直しましょう!!

既に、肝臓疾患のある方は、独自判断で進めずに
まずは医師・薬剤師・管理栄養士に相談を!

今期「夏」は猛暑で、今まで以上に疲れがとれないなど、自律神経が乱れがちになっていませんか?
免疫機能が低下していると、様々な不調が体に現れます。残暑の後は特に気を付けましょう!!

OTCのページを参考にご覧ください。