



肝ぞう通信

第2号 《 脂肪肝の栄養療法 》

お知らせ

肝疾患医療センターは、肝疾患に関する心配事や悩み事のご相談にお応えしています。

当院では、総合相談室が窓口になっております。

場所：病院1階
総合相談室

受付時間：

平日 9:00～15:00

土曜日 9:00～12:00

(第2・4土曜日除く)

ご案内

当院では、管理栄養士による個別の栄養相談を行っております。医師からの依頼が必要であるため、診察時にご相談ください(予約制、個別栄養指導料が発生します)

次回号

テーマ：自己免疫性肝炎
と原発性胆汁性胆管炎
7月発行予定

発行責任者

東海大学医学部付属病院
肝疾患医療センター長
加川 建弘

食事療法の重要性

肝臓は食物からとった栄養分を体内で利用できる成分に変え、蓄えたり全身に送り込んだりする重要な働きをしています。しかし脂質の取り込みの増加や脂肪分解の減少、脂肪搬出の低下といった脂質代謝異常がおこると脂肪肝となります。

< 肝臓に脂肪が蓄積する主な原因 >

- ・過栄養(食べ過ぎ)
- ・アルコールの摂り過ぎ
- ・生活習慣病(糖尿病、肥満、脂質異常症など)
- ・薬の影響(がん治療薬、ステロイド剤など)



しかし、過度なダイエットや偏った食生活などでおこる肝臓の代謝異常も脂肪肝の原因となります。よって、毎日の食生活が重要となります。

< 脂肪肝の食事療法のポイント >

- ・規則正しい食事を心がける
- ・栄養バランスの良い食事にする
- ・飲酒、間食の摂取を控える
- ・外食の選び方に注意する