

摂取量の目安としては、1日標準体重【計算式：身長(m)×身長(m)×22】あたり25～30kcal/kg/日とされています。

例) 身長160cmの場合 標準体重：56kg 摂取エネルギーの目安：1400～1700kcal/日  
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

### <栄養バランスの良い食事>



**主菜**  
肉や魚介類、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品（メインとなる料理）揚げ物や脂身に注意し、毎食欠かさず食べる

**主食**  
御飯、パン、麺など炭水化物を多く含む食品  
毎食1人前を目安に

**副菜**  
野菜、海藻、きのこなどビタミン・ミネラルを多く含む食品  
毎食欠かさず食べる

外食の際は、ラーメンやチャーハン、パンなど炭水化物が主の単品の料理は避けましょう。またスナック菓子や洋菓子、和菓子などは、エネルギー、糖質、脂質が多いため、間食としての摂取は控えましょう。



### <トピックス>

日本政府が2021年3月26日に「アルコール健康障害対策推進基本計画」を閣議決定したことはご存知でしょうか。アルコール依存症などの問題を対処するために、酒類業界に対し、容器にアルコール度数だけでなく量も表示するよう検討を促す内容が盛り込まれております。厚生労働省が示す生活習慣病のリスクが高まる1日あたりのアルコール摂取量は、男性で40g以上、女性で20g以上とされています。

※ アルコール20gに相当する飲酒量

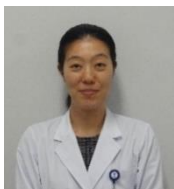
- ・ビール（5%）ロング缶1缶（500ml）
- ・日本酒 1合（180ml）
- ・焼酎（25度）ロック1/2杯（100ml）
- ・ワイン グラス2杯弱（200ml）

以上を参考に、飲み過ぎないように十分注意しましょう。

ちなみに、飲酒が原因の脂肪肝の場合は「禁酒」が原則です！



《著者紹介》 後藤 陽子（ごとう ようこ）



東海大学医学部付属病院 栄養科  
肝臓病教室担当