

# 肝ぞう通信

2024年度 第8号 《 肝臓に良い食事 》

## 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)

## 豆知識

第3土曜日(不定期)に肝臓病教室を開催しています。ご希望の方は診察時に医師にご相談ください。

## 次回号

テーマ：(予定)  
血液検査結果の見方

## 発行責任者

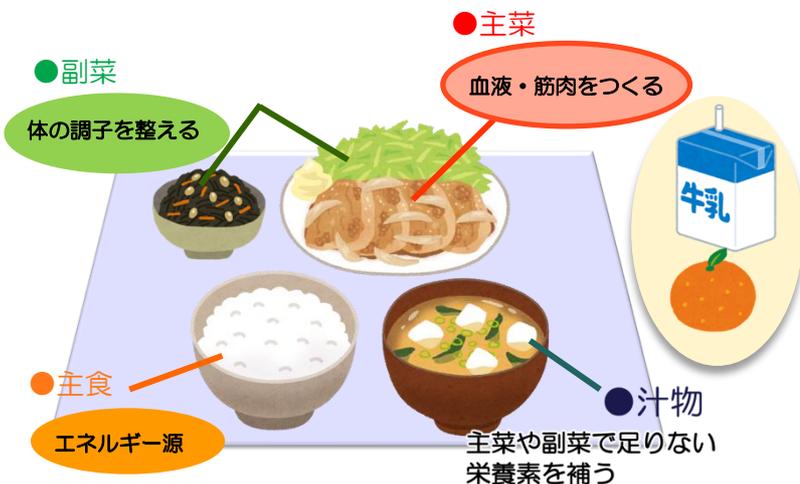
東海大学医学部付属病院  
肝疾患医療センター長  
加川 建弘

## 栄養と肝臓の関係とは？

肝臓は、私たちが食物からとった栄養分を分解、合成し、余分な栄養分を蓄える働きをしています。また、その過程でできた有害物質を解毒し、身体に不要な物質や老廃物を体外に排出する役割もあります。

肝臓がこのような働きをするためには、**主食・主菜・副菜**が揃った**バランスの良い食事**をすること、**3食規則正しく**摂取することが大切です。

## バランスの良い食事とは？



●**主食**は炭水化物を含み、御飯やパン、麺などでエネルギー源となるため、1人前を毎食食べましょう。

●**主菜**はたんぱく質を含み、肉や魚、卵、大豆製品などです。筋肉のもとであり、血管や臓器を丈夫に保つためにも必要な栄養素です。手のひらサイズを目安に毎食1品食べましょう。