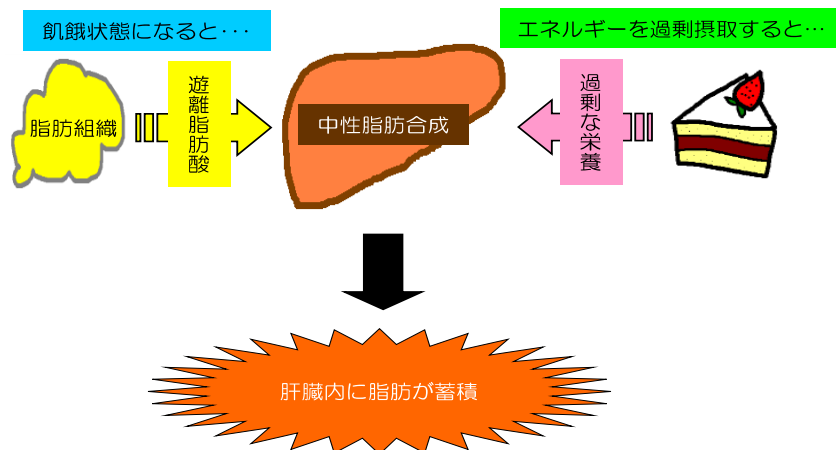


- 副菜はビタミン、ミネラルを含み、野菜や海藻類、きのこ類などです。体の調子を整える働きがあり、毎食2品を目安に食べましょう。
- 汁物は、入れる具材により主菜や副菜で足りない栄養素を補うことができます。塩分量が多いため、1日1杯を目安にしましょう。
- デザートやおやつで乳製品、フルーツなどを付けると、こちらからもカルシウムなどのミネラルやビタミンを摂ることができます。

## なぜ規則正しく摂取しなくてはいけないのか？

朝食を抜いているという方はいませんか？また、1食抜いたからと言って1回の食事の量が多くなってしまふことはありませんか？欠食やまとめ食いをすると肝臓にはどのような影響がでるのでしょうか。

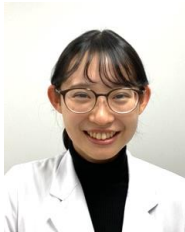
欠食すると体は飢餓状態となり、脂肪組織から遊離脂肪酸が肝臓へ送られ、中性脂肪として肝臓内に貯蔵されます。まとめ食いをすると、過剰な糖質が肝臓内に入り、利用されずに余った糖質は中性脂肪として肝臓内に貯蔵されます。中性脂肪が肝臓内に貯蔵されることで脂肪肝につながるとされています。



血液検査で中性脂肪の値が高いと揚げ物を控える方は多いと思います。もちろん揚げ物を控えることも大切ですが、欠食・まとめ食い・過剰な糖質の摂取を控えることも中性脂肪の値を下げ、脂肪肝を予防・改善することに繋がります。

是非、1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜のバランスが整った食事を心がけ、肝臓への負担を少しでも減らす食事療法を実践してください。

### 《著者紹介》



山本 志保（やまもと しほ）  
東海大学医学部付属病院 栄養科  
肝臓病教室担当