



肝ぞう通信

2025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)
腹部超音波検査エラストグラフィについて

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しやすい成分に変え、貯蔵し、必要なときに全身に送り出す重要な働きをしています。また、体内に入ったアルコールや薬の成分、有害物質、体内の老廃物の分解や排泄を行う重要な臓器です。栄養摂取過多やアルコールの過剰摂取などの生活習慣の乱れにより、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になりやすくなり、肝炎や肝硬変、肝臓癌のリスクが高くなります。

＜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）

また、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。そのため、毎日の食生活が重要となります。

＜肝臓にやさしい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

摂取量の目安としては、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
摂取量の目安：56kg(標準体重)×25～30(kcal/kg/日)
=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。