

脂肪肝



脂肪肝とは？

肝細胞に脂肪が30%以上蓄積してフォアグラのような状態になることです。アルコールの飲みすぎが原因となるアルコール性の脂肪肝と、脂質や糖質の多いバランスを欠いた食生活や運動不足が原因となる非アルコール性の脂肪肝（NASH）の2種類があります。

脂肪肝予防のポイント

腹8分目

食べすぎ・飲みすぎた日はありませんか？
食べすぎ・飲みすぎは肝臓に負担がかかります。まずは腹8分目を意識しましょう。大盛りをやめる、ジュースを控えるなど簡単なことから始めることがオススメです。食べ過ぎてしまったら、次の日はヘルシーなものを食べ、摂取エネルギーを調整しましょう。

◎エネルギーの変化◎

	白ご飯	大盛り(300g) → 並盛り(150g) 504kcal → 252kcal
	牛丼	大盛り → 並盛り 966kcal → 733kcal
	コーヒー	カフェオレ → ブラックコーヒー 147kcal → 8kcal

調理の工夫

脂肪肝の予防には、脂質の摂取量に注意する必要があります。同じ食材を使用する場合でも、調理法や選び方でエネルギーが大きく変化します。揚げ物や脂身などを取りすぎないように注意しましょう。

◎エネルギーの比較◎

〈豚肉部位別のエネルギーと脂質の量〉

		
ヒレ	ロース	バラ
130kcal	263kcal	395kcal
3.7g	19.2g	35.4g
※各100gあたり		

〈調理法による違い〉

茹でる 蒸す 煮る 焼く 炒める 揚げる

低 ← → 高

脂質だけでなく、炭水化物の量も考える

脂肪肝という名前から、食事のなかで脂質だけを減らすと思いがちですが、炭水化物の量も気を付けなければなりません。過剰な炭水化物はインスリン分泌を高め、肝臓での脂肪合成を高めます。脂質・炭水化物双方をバランスよく減らすことで、エネルギー摂取量を減らし、体重を減らすことが脂肪肝の改善につながります。

鉄の摂りすぎに注意！

鉄は生きるのに必要なミネラルですが、肝臓での鉄の過剰はNASHを悪化させる可能性があります。鉄のサプリメントや、鉄の多いウコンドリンクを日常的に摂取することは鉄の摂りすぎに繋がるので注意しましょう。

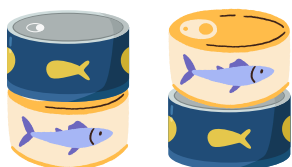




簡単！サバ缶の卵とし

【材料】(2人前)

- ・サバ缶 1缶
- ・はくさい 1/8個
- ・卵 2個
- ・みりん☆ 小さじ2
- ・しょうゆ☆ 小さじ1
- ・和風だし☆ 1g



【作り方】

- ① 白菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に白菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ500wで2分蒸す。
- ③ ②とサバ缶、☆をフライパンに入れ、サバを軽くほぐし、溶いた卵を加えて3分間加熱する。(サバ缶は水分も入れる)
- ④ お皿に盛りつけて完成！

DHA・EPAが豊富なサバ缶

サバなどの青背の魚に多く含まれるDHA・EPAは肝臓での中性脂肪合成を抑制します。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー：301kcal

たんぱく質：28.6g

食物繊維：1.7g

食塩相当量：1.7g

オススメ
健康食品

大塚製薬 BODY MAINTE'

飲んでカラダを バリアする

毎日の手軽な
体調管理に

体組成に近いバランスで
カラダの水分量をキープ

乳酸菌
B240

電解質

ドリンク ¥166 (税込)



運動や仕事など
ハードな日々の体調管理に

タンパク質の同時補給で
カラダの回復をサポート

乳酸菌
B240

タンパク質
※1

ゼリー ¥324 (税込)



※1 BCAA+アルギニン+ホエイタンパク

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲みみにくい・糖尿病や
高血圧の食事など相談できます。

2・3月の開催日

【富田林】ご予約受付中

2/14 (水)・3/13 (水)

富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

2/16 (金)・3/15 (金)

河内長野市立交流センターキックス
3/17 (日)

河内長野市西之山町7-2

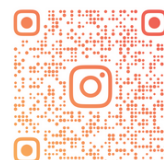
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO