

脂肪肝 食事の注意

● 過栄養性脂肪肝 ●

摂取エネルギーを制限しますが、肝機能が障害されていることが多い。

たんぱく質・ビタミン・ミネラルは十分摂って、
脂肪・炭水化物・アルコールは制限！

● アルコール性脂肪肝 ●

たんぱく質・脂肪・ビタミンやアルコール以外からのエネルギーが不足しており、偏っている場合が多い。そのため禁酒・節酒と同時に各栄養素の不足がないように、バランスのとれた食生活に改善します。

1. 自分に合ったエネルギーの量で食事をする

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{1日の必要栄養量} = \text{標準体重} \times (25 \sim 30) \text{ kcal}$$

例) 身長160cmの場合

$$\text{標準体重 (56.3kg)} = 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22$$

$$\text{1日の必要栄養量 (1407 \sim 1689kcal)} =$$

$$\text{標準体重 (56.3kg)} \times 25 \sim 30 \text{ kcal}$$

脂肪肝のページ「BMI・標準体重を計算してみましよう」で自動計算が出来るページへリンクします。

2. 脂質は必要以上にとらないようにする

フライ・天ぷらなど
の揚げ物
ドレッシングやマヨネーズ

変更

油を使用した料理を控える
ノンオイルドレッシングや
お酢に変える

● 勘違いしやすい油 ●

オリーブ油・魚油は“体に良い”という印象の油類ですが、
エネルギーは

サラダ油（大さじ1杯弱（10g）＝92kcal）と同じ！
ナッツ類（ごま・ピーナッツ等）も脂肪の多い食品なので要注意！

3. お菓子、ジュース、果物を減らす

余分な糖質は体の中で脂肪に変化し肝臓に蓄積されます。

※お菓子・ジュースは糖質が多く、果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、食べて頂きたい食品ですがこれも糖質が多いので食べ過ぎには要注意！

例) 1日目安量:

りんご ½個



冬みかん 2個



バナナでは小1本



4. 野菜をしっかり食べる

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く満腹感が得やすく、エネルギーの摂りすぎを防ぐ。

例) 1日目安量: 350g程度。
1食に小鉢1～2杯が目安



5. 食べ方に注意する

① 1日3食規則正しく食べる

② 夕食は遅くならないように（なるべく●●：●●時間まで）

③ ゆっくりよく噛んで食べる

（噛むことは消化を良くし、食べ過ぎを防ぐことができます）

④ 主食（ごはん・パン・めん類など）

主菜（魚介類・肉類・大豆製品・卵・乳製品など）

副菜（野菜類・きのこ類など）

を揃えて栄養バランスよく食べる。

6. アルコールは控えよう！！（アルコール性脂肪肝の方は禁酒です。）

「節度ある適度な飲酒」として成人男性において

1日平均純アルコール（エタノール）約20gまで

例）ビールではロング缶500ml 1本程度） ※目安です

休肝日（アルコールを飲まずに肝臓を休める日）は

約2日/週 設けるなど注意してください。

「厚生労働省“健康日本21”より」

※アルコール自体は7.1kcal/gのエネルギー源になります。最近「ノンアルコール」や「アルコールゼロ」「糖質オフ」の表示の商品がありますが、「エネルギーゼロ」ではない場合があるので注意してください。

※症状によって個人差がありますので、主治医または管理栄養士にご相談ください。

7. 鉄分を摂り過ぎない

肝臓に過剰な鉄分が蓄積すると、肝臓を障害するという報告があります。

日本人の平均鉄摂取量： 11 mg / 日

※主治医に鉄制限が必要と言われたら、
摂取量を平均5～7 mg / 日にしましょう。

★鉄分の摂取を控えるポイント★

①サプリメントの摂取に注意しましょう。

※肝臓に良いといわれているものや貧血改善の

サプリメントに鉄成分が多いものがあります。

②鉄を多く含む食品（魚や肉の赤身や内臓、

血合い部分・貝類・卵の摂取を控えましょう。

※ほうれん草の浸し小鉢1品には鉄分は1.4mg含まれます。

③鉄製の調理器具（鍋・包丁など）の使用は避けましょう。

④ビタミンCは鉄分の吸収を助けます。

※果物は食事とは分けて摂るとよい！

※お茶には鉄分の吸収を邪魔する作用があるので

食事と一緒に飲みましょう。

しかし、市販のペットボトル入りお茶には

ビタミンCが豊富なものもありますので要注意！

※貧血、薬の影響で貧血気味の方は無理な鉄制限をやめましょう。

**脂肪肝の患者さんのための、献立(写真)を別ページに
掲載しています。**