

今号の特集は『脂肪肝』です。肝臓に脂肪がたまった状態を脂肪肝といいます。自覚症状はほとんどありませんが、一部は肝炎や肝硬変へ進行したり、肝癌を発症することもあります。肥満の防止や生活習慣の見直しが予防に繋がります。

脂肪肝の食事Q & A



アルコールを飲まなくても脂肪肝になりますか？

飲酒習慣によって起こるアルコール性の脂肪肝がよく知られていますが、アルコールをあまり飲まなくても起こる非アルコール性の脂肪肝があります。非アルコール性の脂肪肝には、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣によるものが多く関わっています。

気を付けることはありますか？

まず第一に食事療法と運動療法です。食生活を見直したり、適度な運動をすることで、肥満を予防しましょう。太り気味の場合は体重を減らすことで効果があります。まずは脂肪の多い食事を避けたり、砂糖の多い菓子やジュースを控えたり、お酒の量を減らすことから実践してみてもいいかもしれません。

脂肪肝にはどんな症状がありますか？

肝臓は“沈黙の臓器”といわれます。脂肪肝でも自覚症状がなにもないという人がほとんどです。非アルコール性の脂肪肝のうちおよそ8-9割は単純な脂肪肝のまま病気がほとんど進行しません。しかし残りの1-2割は徐々に悪化して肝硬変に移行したり、肝癌を発症することもあります。自覚症状がなくても注意が必要です。

●BMIをご存じですか？

BMIを計算してみましょう

肥満の判定指標にBMI(body mass index)があります。日本人ではBMIが22の時に一番病気にかかる率が低いことから、[BMI22]を理想体重とし、[BMI25以上]を太りすぎ(肥満)としています。BMIを計算することで、手軽に肥満かどうかを判定することができます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

(例)体重70kg 身長1m60cmの場合。
70 ÷ 1.60 ÷ 1.60 = 27.3
→BMI25以上のため、肥満となる。

●適量ってどのくらい？

『節度のある適度な飲酒』



ビール中 ビン1本 (500ml)	日本酒 1合弱 (160ml)	ワイン グラス2杯 (200ml)	焼酎 0.5合 (90ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	チューハイ 5%1缶 (350ml)
-------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------

厚生労働省では日本人の『節度のある適度な飲酒』の量を1日平均純アルコール量で約20g程度と定義しています。

※適量はいずれか1種類です。
女性や高齢者はより少なめにしましょう。

少しの工夫でカロリーダウン

焼き油淋鶏(ユウリンチー)



【材料】 2人分	鶏むね肉 1枚(200g)	★白ねぎ 1/4本
	片栗粉 適量	★おろし生姜 小さじ1
	こしょう 適量	★酢 小さじ1
	油(焼き用) 小さじ1	★醤油 大さじ1
	レタス 2-3枚	★砂糖 大さじ1
	パプリカ 1/4個	★水 大さじ1/2

揚げ物を食べたい時におすすめ 192Kcal 塩分1.4g 1人前

- 【作り方】
- ①白ネギはみじん切りにし、★と合せてタレを作る。
 - ②鶏むね肉は皮を外し、食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れ、全体にこしょうをふり、片栗粉をしっかりとまぶす。
 - ③レタスは洗い食べやすい大きさにちぎる。パプリカは薄切りにしておく。
 - ④フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて中火で焼き目をつけながら火が通るまで焼く。
 - ⑤お皿に③の野菜を盛りつけ、その上に焼いた鶏むね肉をのせる。①のソースをかけて完成。

ポイント

脂肪肝予防のために脂質は控えたい。でもたまには揚げ物も食べたいと思いませんか？そんな時は調理法を少し工夫してみてください。少量の油で揚げ焼きにしたり、肉の脂身や皮をカットしたり、脂質の少ない肉の部位を使うことでカロリーダウンできます。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

少しずつ寒くなってきました。12月から1月にかけてクリスマスやお正月などイベントが目白押しですね。つつい食べすぎてしまったり、寝正月で運動不足になりやすい時期でもあります。今年は自宅で過ごす予定の方が多いのではないのでしょうか。気分転換も兼ねて散歩など運動をするようにしましょう。

