



肝臓をいたわる食事

肝臓には、栄養素の代謝やアルコールの分解、消化に関わる胆汁をつくるなどの様々な働きがあります。

しかし、食べ過ぎなどが続き、肝臓に脂肪がたまり脂肪肝となり、肝臓の働きが低下することがあります。今回は脂肪肝と肝臓をいたわる食事のポイントをご紹介します。



◆脂肪肝とは？

脂肪肝とは、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎ、運動不足などにより、肝臓に中性脂肪が多たまった状態です。放っておくと肝臓の働きが低下したり、肝硬変や動脈硬化のリスク上昇につながるため、生活習慣や食事を見直し肝臓の負担を減らしましょう。



◆肝臓をいたわる食事のポイント

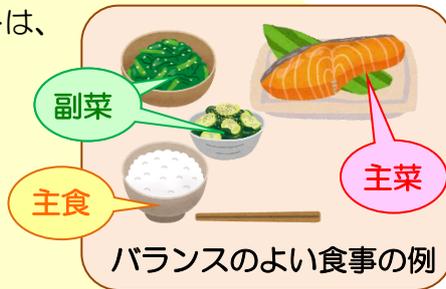
1日3回、バランスのよい食事をとることを心がけましょう

食事のバランスを整えるポイントは、

- 主食(ごはん、パン、めんなど)、
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、
- 副菜(野菜、海藻、きのこなど)

組み合わせることです。

又、食事はできるだけ規則正しく、均等にとり、欠食やまとめ食べは避けましょう。



バランスのよい食事の例

副菜を積極的にとりましょう

野菜、海藻、きのこには、食事の糖の吸収を穏やかにし、余分なコレステロールの排泄を促す食物繊維や、代謝を促すビタミン・ミネラルが含まれています。

1日に5皿を目安に摂りましょう。



果物は適度に摂りましょう

果物には果糖が含まれており、食べ過ぎると、中性脂肪の増加につながることがあります。

【果物の目安量】

- みかん：中2個
- りんご：中1/2個
- バナナ：中1本
- キウイフルーツ：大1個



お菓子の食べ過ぎに注意

お菓子を楽しむ時は1日200kcal以内を目安に、昼間の内に食べましょう。

【200kcalの目安量】

- せんべい：4枚
- クッキー：4枚
- 板チョコ：2/3枚
- ロールケーキ：1切



お酒は控えましょう

お酒を飲む時は量に注意し、週に2日程度休肝日を設けましょう。



【お酒の目安量】

- ビール：大缶1本(500ml)
- 日本酒：1合(180ml)
- 焼酎：0.5合(90ml)
- ウイスキー：ダブル(60ml)

※病院受診中の方は主治医の指示を優先なさってください

手軽に副菜あと1品♪

ブロッコリーのツナマスタード和え

材料 2人分

- ブロッコリー …1/2株(100g)
- ツナ(油漬) …小1缶(70g)
- 粗びきこしょう…少々
- にんじん …中1/2本(50g)
- 粒マスタード…大さじ1(18g)

作り方

- ブロッコリーは食べやすいように小房に分け、にんじんは拍子木切りにする(拍子木切り：長さ4~5cm、太さ7mm~1cm程度の四角柱状に切る)。
- 鍋に湯を沸かし、にんじん・ブロッコリーをややかために茹で、水気を切る。
- ポウルにツナ、粒マスタードを入れて混ぜ、粗びきこしょうで味を調える。②を加えて混ぜ合わせる。



調理時間 約20分

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

