


お悩み・目的別 食事法

 消化器の悩み

肝臓のトラブル（脂肪肝・肝炎・肝硬変）

監修

医学博士 根本英幸

管理栄養士 石井尚美



食事のバランスが悪く、食べ過ぎやお酒、運動不足などにより過剰となったエネルギーが脂肪となって肝臓にたまってしまった状態が脂肪肝です。

近年では、肥満や糖尿病などの生活習慣病が原因で発症する

非アルコール性脂肪肝（NAFL）、非アルコール性の肝炎（NASH）が増えています。ウイルス感染で起こるウイルス肝炎、アルコール性肝障害、中毒性肝障害、薬剤性肝障害などもあります。

肝硬変は、長期にわたって肝細胞が壊される状態（慢性肝炎）で、肝臓がかたくなったり、表面に大小の隆起が生じてきます。食生活に気を付けて、肝臓のトラブルを防ぎましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1. 主食は未精白穀物にします。

食物繊維が豊富で、糖の吸収がゆっくりになるため、脂肪がつきにくく、脂肪肝を防ぎます。

- 玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

2. ビタミンB群は、糖質の代謝に働き、脂肪肝を防ぎます。

- 玄米、玄米発酵食品、大豆

3. ビタミン・ミネラルを充分に取ります。肝臓に障害がある場合、ビタミン・ミネラル類の貯蔵状態が悪くなります。

- 新鮮な野菜、玄米、玄米発酵食品、大豆

4. 食物繊維を充分に取り、便秘を予防します。

- 野菜、海藻、玄米

5. 抗酸化力の高い食品を取ります。

- 野菜、海藻、玄米、大豆、ごま

6. たんぱく質を十分にとり、肝細胞の再生を促します。

- 大豆、納豆、豆腐、大豆製品、しじみ、魚介類

7. タウリンは肝機能を高めます。

- しじみ、あさり、タコ、イカ

8. グルタチオンは、肝機能を改善する。

- ブロッコリー、タラ

9. クルクミンは、解毒機能を強化する。

- うこん、カレー粉

10. ビタミンCは抗ウイルス作用があります。

- 小松菜、カリフラワー、ブロッコリー、ピーマン、レンコン

※ただし、慢性化しやすいC型肝炎の場合は、取り過ぎに気をつけましょう。鉄の吸収がよくなり過ぎ、肝硬変になるリスクが高まります。

11. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、発酵食品

控えめにしたい食品



1. 動物性脂肪（脂身の多い肉、乳製品に含まれる）は、肝臓に負担をかけるため控えめにしましょう。
2. 脂質の多い食品を控えましょう。（油料理、揚げ物、スナック菓子など）特に黄疸のあるときは制限します。
3. 加熱した油脂、古くなった油脂は過酸化物を含み、肝臓に負担をかけるので避けます。
4. 白砂糖、香辛料（胡椒、唐辛子）は控えめにします。

食事と生活習慣のポイント



1. 原因（肥満、アルコール、糖尿病、ウイルス）の克服を図るようにします。
2. 腹八分目を心がけ、体重のコントロールをします。

3. アルコールは原則として禁止、急性肝炎は厳禁です。タバコも禁止します。
4. 食後は安静を保ちます。規則正しい生活を送るようにし、食事時間を規則的にしましょう。
5. 偏食、早食いをしないように注意しましょう。
6. 過労やストレスを防ぎましょう。



食による予防・未病 を学びたい方へ

管理栄養士・栄養士が教える



健康自然食料理教室

エコロクッキングスクール

