塩竈市立病院

栄養だより

**～脂肪性肝疾患を知って
予防・改善～**

11.12月号

行事食予定



【11月】
11月 3日　紅葉狩り



【12月】
12月22日　冬至
12月24日　クリスマス
12月31日　年越し



脂肪性肝疾患は肝臓に過剰な脂肪が蓄積された状態であり、自覚症状がなく、健康診断などの採血値の異常や腹部超音波検査などの画像診断で発見され、人間ドックなどの健診受診者の約３０%、一般成人の約２０%近くが脂肪性肝疾患を有していると考えられています。脂肪性肝疾患は慢性炎症や線維化を経て肝硬変へと進行することがあり、最近ではアルコール関連肝疾患と合わせ、肝がんの最大の原因となりつつあります。

脂肪性肝疾患(SLD)の分類

脂肪性肝疾患（SLD)は過剰なアルコール摂取によるアルコール関連肝疾患（ALD）とアルコール摂取がない、あるいは少量飲酒の非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）に分類されています。非アルコール性脂肪肝疾患のなかでも、肝臓内に脂肪が蓄積しているだけの状態の単純性脂肪肝（NAFL）と脂肪蓄積に加え、炎症や肝細胞の破壊、線維化がある非アルコール性脂肪肝炎（NASH）に分類され、単純性脂肪肝から非アルコール性脂肪肝炎へ移行することがあります。非アルコール性脂肪肝炎は進行すると肝硬変や肝がんにつながる危険性があります。

塩竈市立病院　栄養科

脂肪性肝疾患（SLD)（画像検査や生検組織で脂肪蓄積と判断）

過剰なアルコール摂取による関連肝疾患（ALD）

(純アルコール量)
男性60g/日
女性40g/日以上
かつASTやγ-GTP
が異常値



アルコール摂取がない あるいは少量の 非アルコール性脂肪肝（NAFLD）

(純アルコール量）
男性30g/日
女性20g/日以下
肝臓の脂肪沈着は、
組織学的に5%以上



単純性脂肪肝（NAFL）

肝細胞の脂肪変性のみ
または炎症細胞湿潤



非アルコール性脂肪肝炎（NASH)

炎症や線維化
（肝硬変）のリスクがある状態



生活習慣を見直して予防・改善

①　飲酒量の見直し

純アルコール量で1日平均飲酒量が、男性30ｇ/日以上、女性20ｇ/日以上の場合には脂肪性肝疾患が悪化することが知られています。また、厚生労働省は2024年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表し、純アルコール量が1日40ｇを超えると肝臓以外にも健康被害を増加させるとしています。純アルコール20ｇ相当のアルコール飲料は下記の通りです。お酒を召し上がる方は自身の飲酒量を知り、減酒や休肝日を設けるなど、飲酒量を見直しましょう。

【純アルコール量２０ｇ相当のアルコール飲料】


ビール
（5%）
500ml



チューハイ
（5%）
350ml


ワイン
（12%）
200ml


日本酒
（15%）
180ml



焼酎
（25%）
100ml


ウイスキー
（43%）
60ml

塩竈市立病院　栄養科

②　食生活の見直し



脂肪性肝疾患の予防・改善で最も気を付けなければならないのは食生活です。以前にご紹介した”日本型食生活”がお勧めです。（右図参照）

油脂は１ｇは9Kcal、大さじ１杯で111Kcalと高カロリーのため、とり過ぎは肥満の元です。脂質の種類は肉の脂身（ソーセージやベーコンなどの加工肉も含む）や乳脂肪などの動物性脂質は飽和脂肪酸が多く、過剰摂取は血清コレステロール値が上昇します。肉類を食べなくても、卵、生クリームやバターなどの乳製品を使用した洋菓子や菓子パンも飽和脂肪酸の摂り過ぎになります。毎日食べるのではなく、週2～3回程度にするなど、食べる頻度を見直しましょう。高脂肪食と並んで気を付けたいのが果糖の摂取です。果糖はブドウ糖よりも脂肪蓄積を促進します。特に果糖を含む清涼飲料水や栄養ドリンクは体重増加、糖代謝異常の増悪と共に肝硬変のリスクとなる肝線維化を進行されるようなので、水分摂取はなるべく水やお茶など甘くないものをえらぶようにしましょう。

③　活動量の見直し

運動は肝体重減少をともなわなくても肝脂肪化が改善されるようです。１回３０分程度、週３～４回、歩行などの有酸素運動がお勧めです。まとめて時間がとれなくても1回１０分の運動を３回など、分けて行っても良いでしょう。通勤通学や買い物で歩行時間を増やしましょう。



塩竈市立病院　栄養科

④　減量にチャレンジ

肥満があり脂肪性肝疾患と診断された方は体重7%の減量で脂肪変性が消失するようです。7%の減量は体重80Kgの方で－5.6Kgです。減量の１歩はまず、体重計に乗ること。１日１回、なるべく同じ時間に体重計に乗り、体重の変化を確認しましょう。体脂肪を１Kg減らすには7,200Kcalの消費が必要です。1か月(30日)で1Kg減らすには1日約240Kcal、アルコール飲料ならビール大瓶（633mL）　1本、あんぱんなら1個（100ｇ）、ごはんは150ｇに相当します。短期間で体重を減らしすぎると、脂肪性肝疾患が悪化する可能性があるため、ゆっくりと減量をすることがお勧めです。



～豆乳Deちゃんぽん風うどん～

【材料・1人前】

袋入りカット野菜	1/2袋(130g)
ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ/豚小間肉	各50ｇ
ちくわ（1㎝程度の輪切り）	1本
ごま油	小さじ1杯
ﾁｭｰﾌﾞﾆﾝﾆｸ/生姜	各2-3㎝
水	150cc
鶏がらスープ	小さじ1杯
醤油	小さじ1/2杯
豆乳	100cc
塩コショウ	少々
細うどん(ゆで)	1玉

1.鍋にごま油を入れてﾁｭｰﾌﾞﾆﾝﾆｸと生姜を絞り香りが出たら豚もも肉、ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ、袋入りカット野菜、ちくわの順に炒める。

2.全体的に火が通ったら水と鶏がらスープ、醤油を入れひと煮立ちさせ、細うどんを投入する。

3.仕上げに豆乳を加え、塩コショウで味を調える

4.器に盛りつけて完成。



1人前：495Kcal

脂質　15.7ｇ

長崎名物ちゃんぽんの脂質は1杯25ｇ前後ですが、こちらのちゃんぽん風うどんは豆乳をスープに使い、脂質控えめのレシピにしました。ちくわをキッチンバサミで切れば包丁いらずで作れます。

参照・:厚生労働省HP、 臨床栄養2024　6月号　特集　変貌する慢性肝疾患診療
健康長寿ネット　長寿科学振興財団、栄養成分表2021、日本人の食事摂取基準（2025年版）

塩竈市立病院　栄養科