



肝臓病の食事療法

大切なことを“肝心”というように肝臓は最も重要な臓器です。

『沈黙の臓器：肝臓』
慢性肝臓病の多くは自覚症状がありません。
黄疸、だるさ、尿の色がコーヒーのようになる時は急性肝炎を疑って下さい。

肝臓は無口な働きもの

身体に必要なものを食物から作ったり身体に不要なものを処理したりする製造工場であり処理工場です。

製造工場としての肝臓

A 糖質とエネルギー代謝

- 食事から取りこんだ糖質をグリコーゲンとして貯蔵。必要に応じてこれをグルコースに変換



製造工場としての肝臓

B たんぱく質と脂質の代謝

- 血液中のたんぱく質やいろいろな酵素をつくり出します。たんぱく質を分解した時にできる有害なアンモニアも解毒。
- 脂肪酸から中性脂肪をつくり組織にエネルギーを供給したりコレステロールの合成や代謝も行います。



製造工場としての肝臓

C 胆汁の生成と分泌

- コレステロールから胆汁の生成分である胆汁酸をつくり出します。胆汁は脂肪の分解を行います。



処理工場としての肝臓

D ビリルビンの代謝

- 古くなった赤血球からできるビリルブンを水に溶けやすい形にして胆汁にして排泄します。



処理工場としての肝臓

E 解毒作用

- 体内に生じた毒性物質、外から取り込まれた薬物や有害物質を解毒します



食事療法の基本

- ①良質のたんぱく質を選びましょう
(鶏のささみ、白身の魚、卵白、大豆製品、乳製品)
- ②脂質の摂り過ぎに注意(肉の油を控える)
- ③果物(みかん2個)野菜(350g)海藻(10g)を選びましょう
- ④塩分は10g以下
- ⑤アルコールは禁止

⑤アルコールは禁止

飲酒は食事療法の自己管理を難しくする原因として禁酒です。禁酒は絶対条件です。

アルコールは42g=1酒杯です。



アルコールは肝臓に大きな負担をかけています。

作ってみよう!!



お雑煮



お雑煮<材料>2名分
うるち米…1合
水…380cc
山芋…100g
塩…小さじ1/3

だし汁…1カップ
醤油…少々
葱…2切れ
卵…1ヶ
ミツバ

※作り方※
①山芋は7mmくらいの厚さに切り、分量の水を加えて米と一緒に炊飯器で炊きましょう。
②①に塩を入れ、すりこぎでつぶし、一口大に丸めます。
③だし汁に醤油、塩を入れ、沸騰したら溶き卵を入れます。
④器にもちとミツバを飾り出上がりです。

このお雑煮のおもちはご飯と山芋と一緒に炊きつぶしたお餅です。
粘りがなく、安全です。
一人分 212kcal、塩分1.7g
(もちは4人分できます)

ご存じですか?トクホ?

特定保健用食品

年末年始、つい食べ過ぎ、のみすぎの救世主

”賢者の食卓” おすすめです。

特定保健用食品



糖質と脂肪をダブルで抑える食品です。



1包(6g)あたり
熱量;7kcal、たんぱく質0g、脂質0g
糖質0.1g~0.8g、食物繊維5g、ナトリウム0g
関与成分/難消化性繊維5g

このマークを目にしたことはありませんか?
このマークがついている食品が特定保健用食品(通称:トクホ)です。
トクホは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けており保健の効果

特定保健用食品は健康が気になる方を対象にしている食品です。医薬品とは違いますので、病気の治療のために使用するものでないことにご注意ください。

外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。
ご希望の方は 外来又は管理栄養士(井上)までご連絡下さい