

栄養部ニュース7月号

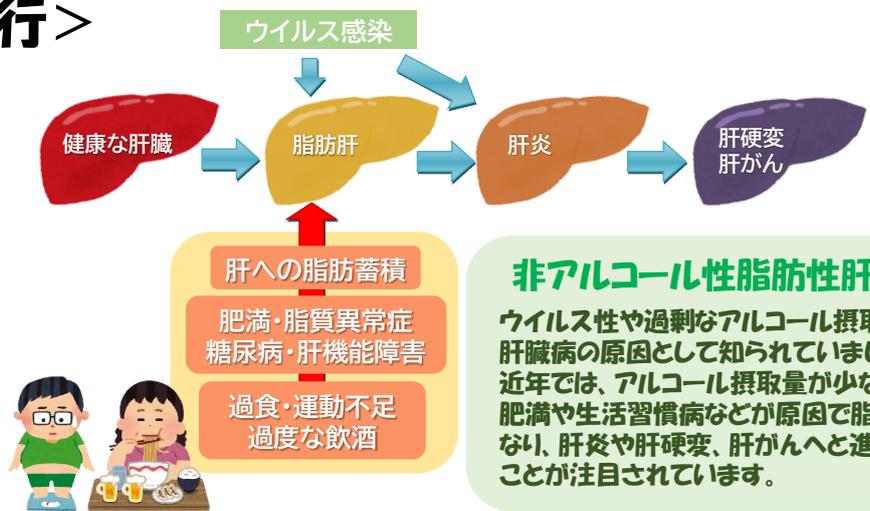
発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2022年7月1日 No.22-07

肝臓病を予防しましょう

7/25~7/30は「**肝臓週間**」として定められ、肝疾患や肝炎ウイルスの感染予防に関して、全国で様々な啓発活動が行われています。肝臓は栄養の代謝・貯蔵・解毒等を行う重要な臓器です。「**沈黙の臓器**」とも呼ばれ、**自覚症状がほとんどないまま、病気が進行する**ことが知られています。正しい知識を身に付け、肝臓病を予防しましょう。

<肝臓病の成因と進行>

肝臓病は**肝炎・肝硬変・肝がん**の3つに分けられます。また、肝細胞の5%以上が脂肪化している状態を**脂肪肝**といい、放置していると**肝炎・肝硬変・肝がん**に進行していきます。**初期の段階で生活習慣を見直し、進行を食い止める**ことが重要です。



<肝臓病予防のポイント>

①**体重**を管理しましょう

- (適正体重={身長(m)²×22})
- よく噛んで食べ、早食いをしない。
 - 脂質や炭水化物の摂り過ぎに注意する。
 - 運動習慣をつける。

②**節酒**しましょう

- 週に2回は休肝日を設ける。
 - 健常者の1日のアルコール目安量は**男性20g、女性10g**です。
- (参考:健康日本21「節度ある適度な飲酒」について)

<アルコール20gの目安>

ビール500ml チューハイ(7%)350ml
日本酒1合180ml ワイン200ml

③**1日3食**規則正しく食べましょう

1日1食や2食のまとめ食べは、1回の食事が量が増えやすく、体脂肪の合成が高まるので注意が必要です。
また**夜遅い時間の食事**は、エネルギーが消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。



肝臓病の予防・改善のための食事内容については、個別栄養相談でご相談ください。

※疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士に相談ください。

【参考文献】
農林水産省
厚生労働省

みんなの食育(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna/navi/topics/topics2_03.html)
肝炎総合対策の推進(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou09/hepatitis_hukyu.html)
健康日本21(アルコール)(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5f.html)

監修:栄養委員会 作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部