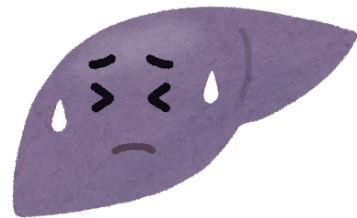


肝炎の成因として最も大きな比率を占めてきたC型肝炎ウイルス。最近の内服薬によりほぼ排除、消滅できるようになってきました。今後は生活習慣病に起因する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）、中でも非アルコール性脂肪肝炎（NASH）は飲酒が少ない人でも起こる脂肪肝として注目されています。



肝臓は何するところ??

◆体の24時間化学処理工場

肝臓は栄養代謝や解毒、胆汁分泌といった「肝心かなめ」の重要な働きをしています。肝機能が低下すると、まず栄養素の供給が滞り、老廃物が排泄されなくなって体内に蓄積され、悪化すると疲労感や倦怠感が現れてきます。

◆肝臓の主な病気

急性肝炎と慢性肝炎があり、肝硬変や肝臓がんへと進行することがあります。肝臓はかなり悪くなくても症状が現れにくいので、肝機能に異常がないか定期的に検査することが大切です。非アルコール性脂肪肝炎（NASH）から進展する肝硬変、肝細胞がんが今後増加すると予想されています。

どうして脂肪肝になってしまうの？

◆暴飲暴食

脂肪肝は、肥満・糖尿病・アルコールの取り過ぎが3大要因と言われています。肥満によって体脂肪が増えると、それに伴い肝臓に蓄積される脂肪も増えます。また糖尿病の人は代謝が悪いため、脂肪が溜まりやすく、脂肪肝を起こします。

◆アルコール

アルコールは肝臓で解毒されるため、お酒を飲みすぎると肝臓に負担をかけます。その結果、肝機能が低下し、栄養素の代謝が悪くなり、代謝されない脂肪が肝臓に溜まるという悪循環を起こします。

おすすめ食対策

お酒には適量があります。肝障害となり「禁酒」と言われる前に、日頃から適量で楽しみ、食事も食べ過ぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がければ特に食べてはいけないものではありません。

●アルコール目安量（1日あたり）

ビール中びん1本（500ml）

日本酒1合

ワイングラス2杯

週2回、飲まない日を決めましょう。

水やウーロン茶などを必ず添えて。

飲み過ぎが心配なら記録をつけて自己管理



●ビタミン、ミネラルをしっかり取る

肝臓は、タンパク質、脂質、炭水化物

の代謝を行います。これらの栄養素の

代謝をスムーズにするのがビタミン。

付け合わせの野菜を多めに。



おすすめメニュー

◎豚しゃぶサラダ



ビタミンB1が多い豚肉を茹でることで脂肪量も抑えられます。付け合わせの野菜はなるべく種類豊富を目指しましょう。ドレッシングはなるべく手作り。手作りをすれば、油と塩分を自分でコントロールできます。難しい場合は、ノンオイルドレッシングを選びましょう。

期待される機能性成分

○マルチビタミン

体にとって必要なビタミン12種類がバランスよく配合されたサプリメントです。野菜やお肉、お魚など種類豊富に準備するのはなかなか難しいことです。サプリメントは栄養素が手軽に摂取できる食品です。普段の食事にプラスして、足りないビタミンを補い、肝臓の働きを助けていきましょう。

「痩せている女性も要注意、非アルコール性脂肪肝」

お酒をあまり飲まなくても、脂肪肝から肝炎、肝硬変へと進行するケースがあることがわかってきました。肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症を合併していることが多く、痩せ型の人でも見られます。「お酒を飲まないから関係ない」ではなくて、日頃から肝機能検査結果にも注目しておきましょう。

管理栄養士：小森



ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養食事療法必携（医歯薬出版株式会社）、栄養学と食事・栄養療法（羊土社）、厚生労働省eヘルスネット