かしこく改善！

“脂肪肝”の方の食事

心配な食事…

ビール、チューハイ

カルボナーラ

ピザ

・脂質、糖質が多い組み合わせ

・カロリーが高く、野菜不足

エネルギー	脂質	塩分
1391kcal	57.0g	5.8g

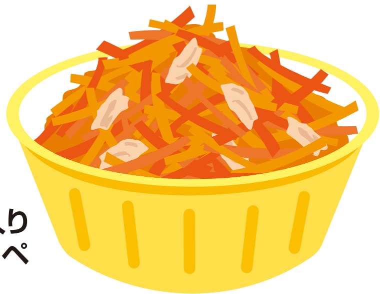
脂肪エネルギー比：36.9%（適正比率は20～25%）

おすすめの食事例

エネルギー	脂質	塩分
615kcal	18.2g	2.9g

脂肪エネルギー比：26.6%

ツナ缶の汁にしょうゆ少量で味付け。余計な油を使わないのが低カロリーのコツ

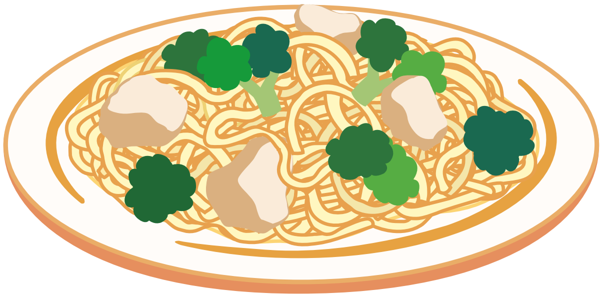


ツナ入り
和風キャロットラペ

きのこを数種類使った、低カロリーで滋味深いスープ

きのこのスープ

良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルがしっかりとれる一皿



鶏むね肉とブロッコリーのパスタ

肝機能の低下を指摘されている方は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などを抱えている場合も少なくありません。食事では食べ過ぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。

今すぐできる
タイプ別
食べ方改善はこちらから

監修：蒲池桂子（女子栄養大学栄養クリニック教授）

タイプ別 脂肪肝改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1 肥満ぎみ、脂肪摂取量が多い
- □ BMI※25以上
- □ 脂っこいものが好き

2 飲酒量が多い
- □ お酒が好き
- □ 休肝日がない

3 菓子、清涼飲料水をよくとる
- □ 菓子類を毎日食べる
- □ 甘い飲み物が好き

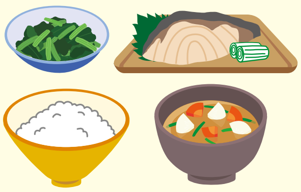
タイプ 1　タイプ 2　タイプ 3

肥満ぎみ、脂肪摂取量が多い

栄養バランスよく、脂肪は控えめに

バランスよく食べる

1日3回、規則正しく
食べるようにし、
主食・主菜・副菜を
そろえる



■1日3食、規則正しく食べ、ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえます。
■不飽和脂肪酸の多い青魚（ぶり・さんま・さばなど）、ビタミンEの多い緑黄色野菜（青菜・ニラ・ブロッコリーなど）も積極的にとり入れましょう。

揚げるよりゆでる、煮る

同じ材料なら、揚げるより
ゆでる、煮る、蒸すほうが低脂肪

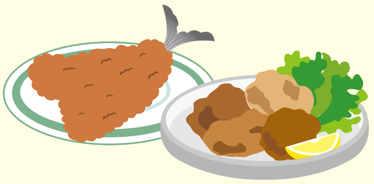
少 ←――― 脂肪量 ―――→ 多

焼く	ゆでる	蒸す	生	炒める	素揚げ	から揚げ	フライ	天ぷら

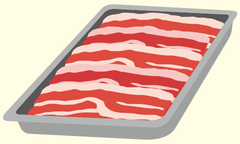
■同じ食品でも、調理法でエネルギー量は変わってきます。「揚げる」よりも、蒸したり、茹でたりしたほうが脂質は少なくなります。
■網焼きやオーブン焼き、グリル焼きなら、材料に含まれる脂肪が落ちるため、さらにエネルギーが抑えられます。

油脂が多い食品は控えめに

揚げ物、炒め物は控えめにし、
肉は脂肪が少ない部位を



フライ、天ぷら、から揚げ
などは控えめに

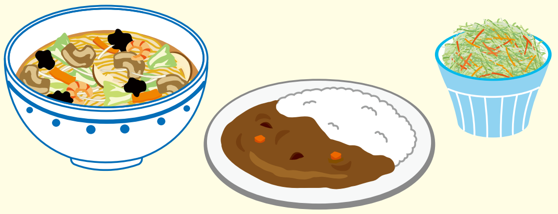


肉は脂身が多い部位は避け、
赤身が多い部分を選んで

ラードやバターなどの動物性の油は飽和脂肪酸が多いので控えるようにします。脂身の多い肉、ケーキなどの洋菓子も食べ過ぎないようにしましょう。

「単品料理だけ」の食事に注意

パスタ、丼物、めん類などは、
具を増やしたり、副菜を一品プラスして



ごはんやパン、めん類などを食べ過ぎると、余分なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまいます。具の多いものを選ぶか、サイドメニューとしてサラダなどを添えるようにするとよいでしょう。

※BMI：［体重(kg)］÷［身長(m)の2乗］で算出。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」。

タイプ 1　タイプ 2　タイプ 3

禁酒に遅過ぎることはない

飲酒量が多い

　脂肪肝には、アルコール性と非アルコール性の脂肪肝があります。長年にわたるお酒の飲み過ぎは、脂肪肝から肝炎や肝硬変につながるリスクを高めます。飲酒を止めることで肝硬変が改善するため、禁酒に遅過ぎることはありません。

基本的に飲酒は控える

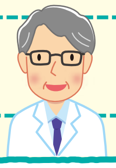
アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。すでに肝障害を患っている方は肝機能が低下しているため、禁酒が原則です。
過剰な飲酒は肝硬変につながる肝臓の繊維化を進行させるため、脂肪肝の方でも基本的に飲酒は控えるほうが望ましいでしょう。

アルコールはなぜよくないの？

飲酒と肝臓の健康には深い関係があります。飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど、脂肪肝、アルコール性肝炎など、肝臓に障害が起こりやすくなります。日本酒換算で約7合を毎日15年以上飲み続けた場合、約50%に肝硬変が生じる※といわれています。

※厚生労働省e-ヘルスネット［情報提供］アルコールと肝臓病
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-002.html

アルコールが原因の場合は、禁酒、節酒を守りましょう



タイプ 1　タイプ 2　タイプ 3

菓子類、甘い飲み物は控えめに

菓子、清涼飲料水をよくとる

　お菓子や甘い飲み物などは、基本的に控えめに。肥満を指摘されている方は、特に気を付けましょう。減量することで脂肪肝の改善が期待できます。

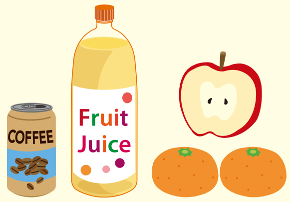
菓子類はとり過ぎに注意！

間食にお菓子を食べ過ぎない 菓子パン、洋菓子は控えめに

■菓子類は、食べる回数、量を減らしましょう。買い置きをしない、食べる分だけを皿に盛り、残りは片付けるなどを習慣に。
■菓子パンやケーキ、クッキーなどの洋菓子類は、トランス脂肪酸が多いので、控えましょう。

清涼飲料水は控えめ、果物は適度に

炭酸、ジュースなどの清涼飲料水は控えめ、果物も量は適度に



■清涼飲料水や缶コーヒーなどには果糖が多く含まれ、脂肪肝を促します。果物の摂取も適度にしましょう。
■飲料だけでなく食品を選ぶ際にも、「砂糖」「果糖類」などの表記がないか、日ごろから注意しましょう。

NAFLD/NASHとは？

　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ります。NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）と呼ばれるもので、NAFL（脂肪肝）、NASH（脂肪肝炎）に分類されます。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、やせ型の人でもみられます。

鉄のとり過ぎに注意

　鉄は生きるために必要なミネラルですが、肝臓での鉄の過剰はNAFLD/NASHを悪化させる可能性があります。鉄を多く含む食品はとり過ぎないようにします。豚・鶏・牛などのレバーには特に多く含まれているほか、赤身の肉・しじみなどにも多いので注意しましょう。

コンビニ・テイクアウトも
肝臓を守る組み合わせに

気を付けよう！

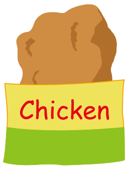
低脂肪、野菜がとれる組み合わせを選んで

　肝臓に脂肪をためないためには、コンビニでも、主食・主菜・副菜をそろえて選ぶようにし、糖質と脂質が多くなり過ぎないようにします。

✕ 糖質、脂質過多の組み合わせ

調理パン
（焼きそばパン）

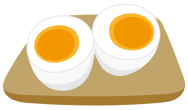
カップめん



フライドチキン

めん類とパン、フライドチキンの組み合わせでは副菜不足。糖質と脂質はとれるが他の栄養素が補えない。

○ トッピングの方法で改善



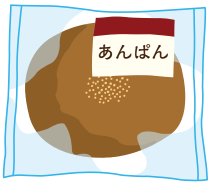
ゆで卵

カップめん

カット野菜

野菜が少ないめん類には野菜とたんぱく質を補って。カット野菜はめんにのせてからお湯をかけると食べやすい。

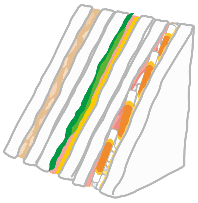
✕ 菓子パン、お菓子が食事代わり



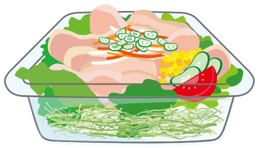
菓子パン

菓子パンやお菓子だけでは必要な栄養素がとれない。肝臓に大事なビタミン類なども不足しがちに。

○ サンドイッチにサラダをプラス



ミックスサンドイッチ



しゃぶしゃぶサラダ

卵やツナ、ハムなどが入ったサンドイッチに肉入りのサラダを添えると、栄養バランスが整う。

サプリメントに要注意！

サプリメントは上手に利用することでメリットが得られる場合もありますが、使い方によっては肝機能に悪影響を及ぼすことがあります。
ダイエットをうたった健康食品やサプリメント、漢方薬などを安易に長期間使用するのは危険です。特に治療を受けている人は、使用する前に医師に相談し用量を守るようにします。
市販の健康ドリンクなども、とり過ぎはカロリー過剰につながりますので注意が必要です。

MSD製薬 INVENTING FOR LIFE
MSD株式会社
ホームページ　http://www.msd.co.jp/
2024年4月作成
OTH24PA0009