



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ハバリーヌちゃん」



むさしの

2026.7月号 Vol.16

肝臓にやさしい 食事とは？



肝臓病の主な原因は、ウイルス感染、肥満やアルコール、薬の副作用などが挙げられます。肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれ自覚症状が現れにくいのが特徴です。定期的な検診が大切になります。また、日頃からできるケアとしては、毎日の食事に気を付けることになります。

具体的にどのような「食事」が肝臓に良いとされているのでしょうか。

肝臓にいい食事はコレ！

● 適正なエネルギー量を摂る

→ 自分にとっての“適正”を知っている？

ポイント1

● 栄養バランスの良い食事をする

→ “バランスがいい”とは？

ポイント2

● 負担をかけない食べ方をする

→ どんなことが“負担”になるの？

ポイント3

● 良質なたんぱく質をとる

→ “良質なたんぱく質”とは？

ポイント4



でも、





自分にとっての適正な食事量を知ろう！



まずは、自分にとってどのくらいの食事量（エネルギー量）が適正なのか、知らないと食べていい量もわかりません。以下のステップで確認してみましょう。

ステップ① → 自分の適正体重を知ろう

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{BMI}^* = \text{適正体重 (kg)}$$

※年齢別のBMI表→

BMIは身長や体重を用いた体格を表す指標であり、年齢によって目標とするBMIは違います。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

元気で長生きできるとされるBMIは22

ステップ② → 自分のエネルギー必要量を知ろう

$$\text{適正体重 (kg)} \times \text{活動係数(kcal)} = \text{エネルギー必要量(kcal/日)}$$

<活動係数の目安>

- ・活動量が少ない人 → 25～30kcal（デスクワーク、自宅勤務等）
- ・活動量が多い人 → 30～35kcal（外回り営業、配達、力仕事等）

計算した**エネルギー必要量**を超えないように、一日の献立を組み立てましょう。外食や購入したお弁当なら、メニュー表のカロリーをチェックしておきましょう。

主食は、下の表を参考にしてみてください。

【1食当たりのグラム数】

必要エネルギー量	ごはん	パン	麺類	
			ゆで麺	乾麺
1200kcal	70 g	8枚切り1枚	125 g	40 g
1300kcal	100 g	8枚切り1枚	125 g	40 g
1400kcal	120 g	6枚切り1枚	150 g	50 g
1500kcal	140 g	6枚切り1枚	200 g	60 g
1600kcal	150 g	8枚切り2枚	200 g	60 g
1700kcal	150 g	8枚切り2枚	200 g	60 g
1800kcal	180 g	8枚切り2枚	250 g	80 g
1900kcal	180 g	6枚切り2枚	250 g	80 g
2000kcal	200 g	6枚切り2枚	250 g	80 g

厚生労働省

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

エネルギー摂取量に占める割合の目標量

- ・炭水化物 50～65%
- ・脂質 20～30%
- ・たんぱく質 13～20%
- その他、ビタミン、ミネラル

★栄養士からのお役立ち情報★

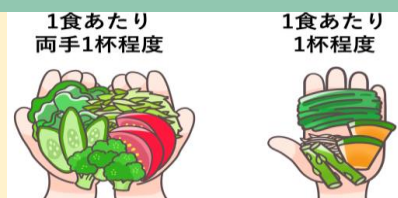
たんぱく質やビタミンは単純に食材の重さから計ることはできません。そこで便利なのが「手ばかり方」です。簡単に目安量を確認することができます。

1日分のたんぱく質 =
両手に乗る程度 + 乳製品



※積み上げない

1食分の野菜 =
生野菜なら両手・茹で野菜なら片手に乗る程度



※野菜は1日350g以上摂ることが理想

ポイント

2 バランスのよい食事とは



次に、バランスの良い食事について確認してみましょう。

大切なのは、**5大栄養素を**
バランスよく摂ること。

そのためには、

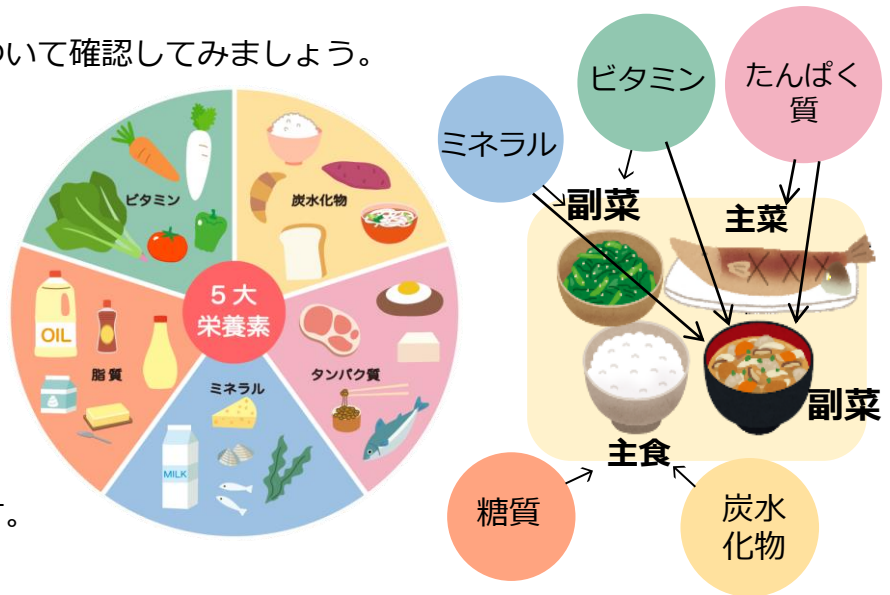
「主食、主菜、副菜を

毎食揃える」ことが

目標になります。色々な

食材を組み合わせると

栄養を補い合うことができます。



ポイント

3 肝臓に負担をかける食事とは



次に、どのような食事が肝臓にとって良くないのか、確認していきましょう。

● 添加物や古い油を使った食品をたくさん食べる

ハム、ソーセージ、ちくわなどの加工品、練り製品には、**添加物**が多く含まれます。また、ポテトチップスやスナック類、出来合いの揚げ物等には、**古くなり酸化した油**が使用されていることが考えられます。

これらは、肝臓で解毒されるため、肝臓への負担が大きくなってしまいます。



● 必要エネルギー以上に食べ過ぎる

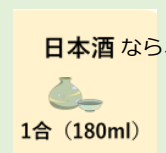
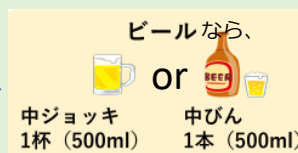
食べ過ぎると、肝臓の代謝が追い付かず、肝臓に脂肪がたまり、**脂肪肝**になってしまいます。脂肪肝は、肝臓の機能を低下させ、悪循環に陥ります。



● 過度にアルコールを摂取する

アルコールも肝臓で解毒されるため、**過度の飲酒**は禁物です。お酒の適正量は純アルコール量20g/日以下です。

純アルコール量20gの目安 →



● **その他**：エナジードリンクの飲み過ぎ、身体に合わないサプリメントや薬の摂取、脱水、便秘、やせ過ぎ、寝不足なども負担となってしまいます。

4 良質なたんぱく質とは



「良質なたんぱく質」とは、体内で合成できない必須アミノ酸9種類がバランス良く含まれているたんぱく質のことです。

必須アミノ酸の含有比率を数値化したものを「アミノ酸スコア」といい、スコアが100に近い方が「良質なたんぱく質」となります。

[アミノ酸スコア]

[100] 

厚生労働省「食生活改善指導担当者テキスト～栄養指導・健康教育編～」参照

肉・魚介類

牛肉、豚肉、鶏肉、
マグロ、鮭、アジ、
イワシなど

卵類・乳製品

鶏卵、牛乳、
チーズ、ヨーグルト、
など

豆類

大豆（茹で）、
豆腐、納豆、
豆乳など

穀類

精白米 [61]
食パン [44]

野菜

じゃがいも [73]
とうもろこし [31]

摂取する時のポイント

● 3食に分けて摂りましょう

毎食摂ることで、効率的に体作りに活かすことができます。また、間食にはチーズや豆乳などを摂ることで、たんぱく質を補えます。

● 運動後に摂ると疲労回復UP

疲労回復や筋肉修復には糖質とたんぱく質が欠かせません。運動後30分以内に摂るのが、効果的とされています。

● ビタミンB6と一緒に最強

たんぱく質とビタミンB群は、人間の体づくりとエネルギー代謝に欠かせない最強の組み合わせです。

なかでもビタミンB6は、たんぱく質をより効率よく分解・合成するのに必要です。

ビタミンB6は、カツオ、マグロ、レバー等の肉類やバナナ等の果物に多く含まれます。



令和8年度

武蔵野赤十字病院 「肝臓病教室」の予定

- ・第3回 9月14日（月）「運動で肝臓を守ろう」
- ・第4回 11月9日（月）「ウイルス性肝炎を知ろう」

時間

午後2時半～

会場

武蔵野赤十字病院

※詳細・お申し込みは、肝疾患相談センターのホームページから→

<https://kan-kyoten-musashino.jp/>



<お問い合わせ>

肝疾患相談センター ☎0422-32-3135（平日9：30～16：00）

