

肝心かなめの 肝臓 のはなし

22

香川大学消化器・神経内科教授 正木 勉
同大学 臨床栄養部 副部長 北岡 陸男
同大学 臨床栄養部 管理栄養士 早川 幸子

肥満を背景とした脂肪肝

食事療法を含めた生活習慣の改善

食事（栄養）を取り過ぎていたり、栄養が不足していたりしませんか？ 肝臓の食事療法は、高タンパク・高エネルギー

食が良いとされた時代もありましたが、最近ではむしろ、それが肝臓の進行を早める危険因子になることが報告されてい

ます。

特に脂肪肝は、カロリーの取り過ぎによる肥満の人に多い病気です。人間に近いサルの実験でも、カロリー制限をしたサルの方が長寿で若々しいという、長期にわたる研究報告もあります。

肝臓の病状によって食事療法も異なりますが、1日3回、規則正しく適正なエネルギー摂取量で、栄養バランスを考えながら食することが基本となります。食べ過ぎなどの食生活の乱れは肥満を進行させ、内臓脂肪を増やす要因となり、脂肪肝などの生活習慣病につながります。まず食生活を振り返り、見直しが必要な方は改善の上、標準体重を目指しましょう。

生活習慣改善のため 自分の目安量を把握

例えば、身長160cm、体重90kgの方なら、BMIが35.15で肥満Ⅲ度となります（図）。標準体重は1・60

活改善が必須です。そのためには、標準体重と適正エネルギー摂取量を計算し、自分の目安量を把握しましょう。次号は、肝臓がんについてお話しします。

160cm、90kgの普通の労作の方の場合

1. BMI(肥満度)を計算しましょう

$$\frac{\text{あなたの体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI(肥満度)}$$

$$\frac{90}{1.60^2} = 35.15$$

判定	やせ(低体重)	普通	肥満Ⅰ度	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度
BMI	18.5未満	18.5~25.0	25.0~30.0	30.0~35.0	35.0~40.0	40.0以上

2. 標準体重を計算しましょう

$$\text{身長 (m)}^2 \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

$$1.60^2 \times 22 = 56.3$$

3. 1日当たりの適正エネルギー摂取量を計算しましょう

身体活動量	標準体重	適正エネルギー摂取量	軽労作 (デスクワーク主体)	普通の労作 (立ち仕事主体)	重労作 (力仕事主体)
30 kcal	56.3 kg	1689 kcal	25~30kcal	30~35kcal	35kcal~