

在宅の栄養管理

アルコール性肝障害

1. 禁酒をしましょう

アルコールは脂肪の合成を促進する
⇒どうしても難しい場合は節酒から始める



2. 夕食に炭水化物の食べ過ぎを避ける

夜遅い時間の食事・夕食（特に炭水化物）の食べ過ぎは
中性脂肪を上げ、脂肪肝の原因に

中性脂肪を上げる食品



ごはん・パン・麺類



芋類



果物



清涼飲料水

⇒ローカロリーな野菜やきのこ類、
肉や魚、大豆製品などのおかずを中心に食べる

オメガ3系脂肪酸には肝臓の
修復効果が期待できるため
魚は刺身がおすすめ◎



3. 減塩を心がける

味の濃いものほどアルコールの量が増えてしまうためNG
干物や漬物などは塩分が多いため注意する



干物は刺身に



漬物は枝豆や冷奴に

枝豆のチカラ

おつまみとして大人気の枝豆ですが、枝豆には嬉しい働きがたくさんあります。積極的にお食事に取り入れましょう♪



お手軽な
たんぱく質の
補給に

アルコールの
分解を助ける
ビタミンCが豊富

薄皮には
ビタミンCを
逃さない働きが！

経過と見通し

脂肪肝の状態ですらに飲酒を続けた場合、
肝炎・肝硬変へと病状は進行していきます。



脂肪肝

- 肝細胞に中性脂肪が溜まり肥大化している状態。
禁酒や節酒によって中性脂肪を減らすことが可能。

肝炎

- 肝臓の細胞の繊維化が始まり、炎症がある状態。



腹痛（右上腹部）



発熱



倦怠感



食欲不振

肝硬変

- 繊維化が進み、肝臓の細胞が硬くなっている状態。
硬くなった細胞は元には戻らず、肝臓の機能は失われる。



くも状血管腫



腹水



皮膚の痒み



黄疸

栄養指導の実際

晩酌習慣の改善が必要な例（60代男性）

既往歴：高尿酸血症、脂質異常症、高血圧

身体所見：身長165cm、体重71kg、BMI26.1

TG357、AST42、ALT33、 γ -GT97、UA10.8

主訴

- ・2～3日前に痛風発作を発症、現在アロプリノール服用中。
- ・毎日22時に晩酌をしております350ml缶ビール1～2本、ハイボールを4杯飲む。休肝日は設けていない。
- ・晩酌ではスーパーの惣菜（芋の煮物やポテトサラダなど）をつまみにしている。

アセスメント

- ・アルコールの飲み過ぎによる肝機能数値とTGの高値
- ・夜遅い時間に芋類中心の飲食によるTGの上昇
- ・ALT・ γ -GT・TG・尿酸値が全て高値でアルコール性肝障害の疑い

アドバイス

①禁酒をしましょう

- ・原則断酒が望ましいが、どうしても難しい場合は、休肝日を連続して2日間設ける。

②夕食・夜遅い時間（特に炭水化物）の食べ過ぎを避けましょう

- ・主食や芋類は中性脂肪を特に上げるため、食べ過ぎに気をつけて、ビタミンCが豊富な枝豆を食事に積極的に取り入れる。
- 夕食が遅くなる場合は野菜やたんぱく質のおかずを中心にする◎
- ・味が濃いおかずはアルコールが進むため、減塩を心がける。
- 減塩調味料を使うのも◎



お手軽レシピ

まぐろのごまだれたたき

【材料（2人分）】

- ・まぐろ : 160g
- ・玉ねぎ : 中1/4個
- ・小ねぎ : 10cm
- ・しょうが : 1片

《A》

- ・しょうゆ : 小さじ2
- ・みりん : 大さじ1
- ・酒 : 大さじ1
- ・すりごま : 小さじ1
- ・ごま油 : 小さじ2



1人あたり
エネルギー 182kcal
塩分 1.0g

【作り方】

- ①まぐろ表面全体の色が変わるくらいに軽く火で炙り、氷水にとって冷ます。冷めたら水気をふく。
- ②玉ねぎはスライスし、小ねぎは小口切りに、しょうがはすりおろす。
- ③《A》を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④①を5mmほどの厚さに切り、皿に盛り、②の野菜を散らし、③のたれを上から回しかける。

検査数値に注目!!

TG(中性脂肪)

アルコールや糖質の摂りすぎ、夕食の食べ過ぎ等で上昇する。大豆製品が不足している場合も。

ALT(GPT)

数値が高い程、肝臓が障害を受けている。

γ -GT

習慣的な飲酒により上昇しやすい。

UA

アルコール分解能が高く、ALTや γ -GTが上昇していない場合、血圧・UAが上昇しやすい場合がある。