

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



⇒低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



枝豆のチカラ

おつまみとして大人気の枝豆ですが、実は嬉しい働きが
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

アルコール性肝障害

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・UA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

- 原則禁酒が望ましいが、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。