知ってトクする栄養の話

第３回　肝臓病は酒飲みだけの問題じゃない!?

管理栄養士　山下茂子（水俣市在住）

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、お変わりございませんか？

冷たいものを飲み過ぎたり食べ過ぎることで、食欲がなくなり体調を崩しやすいので、十分に気をつけてこの暑さを乗り切りましょう。特にバランスを崩しやすいのが冷しそうめん。たんぱく質を多く含む食品や野菜なども一緒に食べてくださいね。

さて、これまで２回にわたり、栄養の基礎について記載しました。病気は栄養の過剰や不足によって起こることが分かっています。過剰の代表が肥満や糖尿病、脂質異常症、脂肪肝などの生活習慣病と呼ばれるもの、不足は痩せ過ぎや低栄養による免疫力の低下などです。

今回は、肝臓と栄養について考えてみましょう。

肝臓はブドウ糖など栄養素の貯蔵庫

食事から取った栄養素は体で利用されるのですが、その日に全て使われるのではなく、必要なときに使えるように貯蔵されます。

肝臓が貯蔵する主な栄養素はブドウ糖で、グリコーゲンとして蓄えられ、血糖値が下がると、グリコーゲンを分解してブドウ糖を放出します。通常、肝臓に貯蔵できるのは 70～100g で、エネルギー量に換算すると 280～400kcal になります。肝臓から血液中に放出されるブドウ糖は１時間当たり 10g 程度といわれ、満タンに貯蔵されていても 10 時間後には空になる計算になります。

肝臓はビタミン類やミネラルの貯蔵も行っており、ビタミン A は体に貯蔵されるうちの約 80%、鉄分は約 10～35%を蓄えています。

アルコールを飲まなくても…

生活習慣に起因し、脂肪肝から慢性的な肝炎へと進展するものを非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）と呼び、肝硬変や肝細胞がんにもなるとして、近年、注目されています。食習慣や運動習慣の改善により体脂肪を減らすことが重要となります。「アルコールを飲まないので肝臓病とは無関係」と考えないでください。

偏った食事やアルコールの飲み過ぎ、薬の乱用は、肝臓の機能を悪くする原因となります。治療は、①原因（食事・運動などの生活習慣肝炎）を取り除く②肝臓を守る③働きの落ちた肝臓によって起こる症状を改善する―です。食事療法と運動が第一で、食生活や家族歴を伺って、対策を練ります。

肝臓に負担を掛けない食生活を

肝臓病は、罹患しないようにするのも治すのも、食べ物の管理（食事療法）が大事です。病んでいる肝臓に多くの栄養を与えると、負担を増すことが分かっており、バランスの取れた食事を適量取ることが大事で、朝・昼・夕の食事を規則正しく取ります。「朝食抜き」「昼は市販の弁当または外食」「夕食はドカ食い」といった大食や欠食は、肝機能のリズムを狂わせます。毎食、ご飯やパン・麺などの主食と、魚・肉・卵・大豆製品などを含む主菜を 1～2 品、野菜類を含む副菜を 2～3 品、一日に果物 1 個、牛乳コップ１杯程度を取るとバランスがよくなります。新鮮な野菜や海藻、きのこ類も積極的に取りましょう。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維をたくさん含みますので、煮たり炒めたりしてか

さを減らし、一日 300～400g、そのうち緑黄色野菜を 100g 取りましょう。肝臓に負担を掛けないためには、アルコールは避けましょう。理由は、飲酒を続けると肝機能障害や脂肪肝、さらには肝がんになりやすいことが分かっているからです。どうしても禁酒できない人は、量を減らす、回数を減らすなどします。ジュースやお菓子などの嗜好品も取り過ぎないようにしましょう。

現在は飽食の時代といわれ、栄養過剰傾向にあり、脂肪肝の人が多くなっています。適正な食事量を守り、肥満にならないように頭を使って食べることも必要です。

☘肝臓を守る上手なお酒の飲み方

肝臓の負担を少なくするためには、日本酒で１合程度に抑え、気分や体調が悪いときは控えます。

肝臓がアルコールを処理できる能力は、体重１kg当たり１時間に 0.1g で、体重 60kg の人の肝臓が日本酒１合（アルコール 22g）を処理するのに、3～4 時間かかることになります。日本酒 180ml（1 合）に相当する量は、ビール 500ml（中瓶 1 本）、ウィスキー65ml（ダブル 1 杯）、ワイン 240ml（グラス 2 杯）、焼酎 108ml（0.6 合）です。

毎日続けて飲まないように、アルコールを体内から抜く日を設けて、肝臓だけでなく胃腸にも休みをあげましょう。

週に 2 日は「休肝日」を！　どうしても飲まないといけない場合はノンアルコールも考えましょう。

＊アルコール量の求め方＊

アルコール 1ml の重さは 0.8g ですから、

アルコール摂取量（g）
＝アルコール度数×飲酒量（ml）×0.8÷100

実際に計算してみましょう。

（例）15 度の日本酒の場合

・180ml のアルコール量は？
15×180×0.8÷100≒22g

・アルコール量を 20g に抑えるにはどれくらい飲める？
20÷0.8÷15×100≒166ml

＊＊参考資料＊＊

お酒の種類とアルコール度数

（1 日のアルコール量を 20g とした場合）

種類	濃度（度数）	日本酒 1 合に相当する大体の量（ｴﾀﾉｰﾙ約 20～25g）	
ビール（発泡酒）	3～6%	500～700ml	びん 1 本
ワイン	6～13%	200～500ml	グラス 1～2 杯
日本酒	13～15%	180ml	1 合
焼酎	20～35%	70～150ml	お湯割り 1 杯
泡盛	45～47%	50～60ml	
ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ・ｳｲｽｷｰ	45～50%	50～60ml	水割り 1 杯
ウォッカ	60～90%	30～40ml	

市販のノンアルコール飲料（ビールテイスト）の成分表（350ml 当たり）

商品名	メーカー	アルコール	エネルギー	糖質※
オールフリー	サントリー	0.00%	0kcal	0.0g
キリンフリー	キリン	0.00%	38.5kcal	9.5g
ドライゼロ	アサヒ	0.00%	52.5kcal	11.9g
休む日の Alc.0.00%	キリン	0.00%	56kcal	12.6g
プレミアムアルコールフリー	サッポロ	0.00%	77kcal	18.6g

※ノンアルコールビールには、意外と糖質の多いものもあります。第 1 回で書いたように、1 日の総エネルギーのうち糖質（炭水化物）の摂取目安は約 55%で、そのエネルギー量は 1g 当たり 4kcal ですので、1 日 2000kcal 摂取するなら糖質は 275g、1600kcal なら 220g になります。味だけでなく、自分の糖質の摂取量も考えながら選んで飲むといいですね。

教えて！

Q. 仕事が忙しくて昼食を取れず、夕食も夜 11 時頃になる日があります。つい、がっつり食べてしまいますが、こんな食生活が続くと、体のことも少し心配です。気をつけることや、軽めでも満足できる食事の工夫など教えてください。

A. 一番問題な食生活です。今回の肝臓に蓄積される栄養量でもお分かりいただけるかと思いますが、忙しくてもお腹に入れることを考えてください。

事務的な仕事の場合は、片手で食べられるおにぎりやパンなどの糖分を入れると頭の回転も良くなります。おにぎりの中にはかつお節・鮭などのたんぱく質が、パンには野菜やハムなどのたんぱく質を多く含む食品がある方がいいですね。

人が相手の仕事の場合は、おにぎりを食べる時間も取れないことがあるかと思います。その場合は、臭いが少ない流動食風のもの（コーンポタージュ、野菜ジュースなど）で水分を補給する感じで対応することをお勧めします。そこに少量でエネルギー量の多い栄養調整食品を一口食べるだけでも、気分転換にもなり仕事の能率もアップし、体にもいいのです。

疲れ果ててしまうと、悪循環に拍車をかけることになりますよ。

このコーナーでは、栄養に関するいろんな疑問にお答えします。「いつもこんな食べ方をしているけど、いいのかな？」「それぞれの栄養素はどんなタイミングで取るのがいいというのがありますか？」など、日ごろ疑問に思っていることをメールでお寄せください。（ただし、健診結果や病態に関することなど個人特性の強い内容についてはお答えいたしかねます。）

宛て先：熊本県国民健康保険団体連合会
保健事業支援課事業振興係
「国保くまもと」教えて！コーナー
（shinkou@kumakoku.jp）