

## とら肝NEWS

Vol.06  
夏号

## オンライン肝臓病教室 が開催されました

「そのひとくちが減量のカギ？ ～脂肪肝の食事療法～」をテーマに管理栄養士より講演いただきました。オンライン視聴ができなかった方のために一部ご紹介いたします。

(2022年5月28日肝臓病教室「そのひとくちが減量のカギ ～脂肪肝の食事療法～」管理栄養士 井上尚子講師 資料より一部抜粋)

## 栄養バランスのとれた食事とは

## 栄養バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を揃える



## 「適正なエネルギー量」を知ろう！

## 1日の 適正なエネルギー量 一覧

◆65歳未満／軽い労作 (28kcal/標準体重) の場合

| 身長(cm) | 1日のエネルギー(kcal) | 身長(cm) | 1日のエネルギー(kcal) | 身長(cm) | 1日のエネルギー(kcal) |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| 148    | 1349           | 160    | 1576           | 172    | 1822           |
| 150    | 1386           | 162    | 1616           | 174    | 1865           |
| 152    | 1423           | 164    | 1658           | 176    | 1908           |
| 154    | 1460           | 166    | 1691           | 178    | 1951           |
| 156    | 1499           | 168    | 1739           | 180    | 1996           |
| 158    | 1537           | 170    | 1781           | 182    | 2040           |

ご自身の身長から  
適正なエネルギー量のメモを取って！

## 食事のエネルギー量を確認してみよう！

## 同じ片手のひらでも…

部位や種類によって  
エネルギーが全然ちがう！

[100g中]

| エネルギー(kcal) | 脂質(g) | エネルギー(kcal) | 脂質(g) |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 牛サローイン 460  | 47.5  | 白さけ 124     | 4.1   |
| 牛ヒレ 207     | 15.0  | まぐろ赤身 115   | 1.4   |
| 豚ロース 248    | 19.2  | まぐろ大トロ 308  | 27.5  |
| 豚もも 171     | 10.2  | ぶり 222      | 17.6  |
| 豚ヒレ 118     | 3.7   | 銀だら 210     | 18.6  |
| 鶏もも皮つき 190  | 14.2  | 真だら 72      | 0.2   |
| 鶏もも皮なし 113  | 5.0   | さんま 287     | 25.6  |
| 鶏むね皮つき 133  | 5.9   | まさば 211     | 16.8  |
| 鶏むね皮なし 105  | 1.9   | さわか 161     | 9.7   |
| 鶏ささみ 98     | 0.8   | 真がれい 89     | 1.3   |

## 基本の栄養素バランス

主食・主菜・副菜を揃える

「1:1:1～3」で  
バランスのよい栄養素配分に！

エネルギー比率

炭水化物

50～60%

たんぱく質

15～20%

脂質

20～25%



## そのひとくちが減量のカギ？

## そのひとくち、何kcal？

最後のひとくち、残してみませんか？



## 「その100kcal」を消費する運動

最後のひとくち分、消費するのは ラクじゃない！



監修 高血圧・糖尿病・生活習慣病・メタボリックシンドローム 2009

## おやつを上手に楽しむポイント

・おやつエネルギー上限を決める

・商品パッケージの栄養成分表示を確認

・その日に食べる分だけ購入する

・夕食後や寝る前に食べない

・果物や牛乳・ヨーグルトを活用

500mLのペットボトルなら  
48kcal × 5 = 240kcal



一度に全部食べ切らずに、  
食べる分だけお皿に出して  
食べましょう



# 7月28日は世界・日本肝炎デー



肝炎ウイルス検査はお済みですか？

肝臓は“沈黙の臓器”と言われており、静かに症状が進みます。B型肝炎やC型肝炎ウイルスの感染に気付かないまま放置すると、肝硬変や肝がんに至ることもあります。肝炎ウイルス検査（血液検査）をこの機会に是非受けてください。検査の詳細については最寄りの保健所までお問合せください。**肝炎ウイルス検査は、結果を知ることが大切です。**これまで術前検査等で実施した方は、担当の医師へ「私は肝炎ウイルスの検査を受けたことがあるでしょうか？」とお尋ねください。感染がわかったら、肝臓専門医へご相談を。多くの方は内服薬でコントロール可能です。

肝疾患相談センター センター長 鈴木 義之

## 肝炎ウイルス検査で陽性と判定されたら

まずは医療機関を受診して精密検査を受けましょう



### 初回精密検査費用助成制度があります

肝炎ウイルス検査で陽性と判定された後、初めて医療機関で受ける精密検査については、検査費用の助成が受けられます。

【検査費用助成の対象となる方】

東京都内在住で次の①～⑤のいずれかの肝炎ウイルス検査を受けた方

①区市町村 ②東京都保健所 ③職場 ④妊婦健康診査 ⑤手術前検査

※肝炎ウイルス検査で陽性と判定されてから**1年以内に請求**する必要があります

詳しくは

■ 初回精密検査費用助成 （東京都福祉保健局）

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/kanen\\_senryaku/kanen\\_kensa\\_hiyou\\_josei.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/kanen_senryaku/kanen_kensa_hiyou_josei.html)

「治療が必要」と診断されたら



肝臓専門医のいる医療機関を受診し今後の治療方針を相談しましょう

虎の門病院肝疾患相談センター（東京都肝疾患診療連携拠点病院）

☎03-3560-7672（直通）

虎の門病院2階 患者サポートセンター内相談窓口

ホームページ <https://toranomom.kkr.or.jp/kanzo/>

虎の門病院肝疾患相談センター

検索



肝疾患相談センター  
Twitter