3. MASHやMASLDを改善するための食事と栄養

肥満がある場合は、体重の7%を目標に減量し、徐々に標準体重(BMI22)を目指すことが勧められていま す。例えば、体重90kgの場合は、まずマイナス6kgを目標にしましょう。7%以上の体重減少によりMASH の肝組織の改善効果がみられ、10%以上の体重減少で肝線維化改善効果がみられるとされています ^⑶。糖 質および脂質を中心に、エネルギー摂取を減らし、運動を取り入れましょう。また、アルコール摂取は肝 臓に負担をかけるため、可能な限り控えることが望ましいです。

4. レシピの紹介

MASHやMASLDを考慮した健康的なレシピの一例を紹介します。以下のレシピは、サーモンとアボカ

ドを使用したシンプルなサラダです。不飽和脂肪酸(サーモンとアボカ ド)、食物繊維とビタミン(野菜)、タンパク質(サーモン)が含まれており、 MASHやMASLDの予防や改善に最適な料理です。

■サーモンとアボカドのサラダ

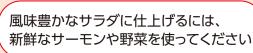
1人分168kcal、タンパク質11g、脂質12g、 炭水化物7g、食物繊維3g、食塩0.3g (飽和脂肪酸3.8g、一価不飽和脂肪酸7.6g、多価不飽和脂肪酸1.4g)

材料(2人分)

- サーモン(刺身用) … 80g
- アボカドのスライス … 2分の1個
- ほうれん草 … 40g
- ミニトマトのスライス … 6個
- キュウリのスライス … 2分の1本
- レモン汁 … 適量
- ・オリーブオイル … 大さじ1杯
- ・塩、黒こしょう … 少々

作り方

- ①サーモンを食べやすい大きさに切り、ボウルに移します。
- ②アボカド、ほうれん草、ミニトマト、キュウリをサーモン に加えます。
- ③レモン汁、オリーブオイル、塩、黒こしょうで、簡単なド レッシングを作ります。
- ④ドレッシングをサラダの上に注ぎ、軽く 和えます。







おわりに

MASHとMASLDは糖尿病や脂質異常症などの代謝性疾患と関連し、肝機能を悪化させ、肝硬変や肝臓 がんのリスクとなります。しかし、適切な食事と栄養管理により、これらの病気のリスクを軽減、改善す ることができます。食べ過ぎに注意し、糖と油を控えて、魚と野菜を積極的に食べましょう。



- (1) Rinella ME, et al. A multi-society Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature. J Hepatol 2023 June 20; DOI: https://doi.org/10.1016/j.jhep.2023.06.003
- (2) 日本消化器病学会. 患者さんとご家族のためのNAFLD/NASHガイド: https://www.jsge.or.jp/guideline/disease/pdf/04_nafldr.pdf
- (3) 日本消化器病学会・日本肝臓学会. NAFLD/NASH 診療ガイドライン 2020 (改訂第2版).pp44-45

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門 管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法 士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実 践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありません か? メールやFAXでお寄せください。

■宛て先 総合政策課

☐ info@city.shimotsuke.lg.jp

 $\mathbf{E}\mathbf{X}(32)8606$