

Aさん向け：治療と両立する「体質改善」食習慣プラン（改訂版）

こんにちは。この資料は、現在の治療と上手く付き合いながら、肝臓の健康を守り、長期的な視点で「太りにくく、疲れにくい体」を目指すための、食事の考え方と具体的なプランをまとめたものです。ルールとして捉えず、ご自身の体調や心の声に耳を傾けながら、日々の食事を組み立てるための「コンパス」としてご活用ください。

1. 食事を「機能」で分けて、賢く選択する

まずは、食事を4つの「機能」に分けてみましょう。これにより、日々の食事を客観的に捉え、「今はどの機能が必要か」を意識して、主体的に食事を選べるようになります。

食事の分類	役割と特徴	あなたへのメッセージ
① 高機能健康食	治療中の体と心を支える基本の食事 栄養バランスが良く、体の回復を助け、肝臓に負担をかけずに安定したエネルギーを供給します。	毎日の食事の「ホームベース」です。この食事を軸にすることで、体調の波が穏やかになり、治療を乗り切るための体力が維持しやすくなります。
② 高機能減量食	安全に体組成を改善するための食事 たんぱく質と食物繊維はしっかり確保しつつ、脂質や糖質を調整し、体脂肪の減少を穏やかに目指します。	体重計の数字より「見た目の引き締まり」や「体の軽さ」を実感したい時に。栄養失調にならず、筋肉を落とさないことが最優先です。
③ 高機能満足食	心にご褒美を与えるための特別な食事 栄養価も高く美味しいですが、カロリーも高め。心を満たし、食事療法を長く続けるための「潤滑油」です。	週末や特別な日に、計画的に楽しむのがおすすめです。「食べてしまった」ではなく「楽しんだ」という気持ちが大切です。

食事の分類	役割と特徴	あなたへのメッセージ
④ ギル ティブレ ジャー	心を癒すためのお楽しみ ケーキやスナック菓子など。栄養より、心の満足を優先する食事です。	禁止するとかえって執着が強まります。肝臓への負担も考え、質とタイミング、量を意識して、罪悪感なく楽しみましょう。

2. 食事プラン具体例

プランA：「高機能健康食」プラン（日々の体調を整える）

食事	メニュー例	ポイント
朝食	・ オートミール（40g）と無調整豆乳 ・ トッピングにミックスベリーとクルミ	食物繊維、イソフラボン、抗酸化物質、良質な脂質を一度に。
昼食	・ 玄米ごはん（100g） ・ 鶏むね肉と野菜の蒸し料理（パプリカ、ブロッコリー） ・ きのこの味噌汁	消化に優しく、良質なたんぱく質とビタミンを補給。
夕食	・ 焼きサバ（半身） ・ ほうれん草と人参の白和え ・ あおさと豆腐のすまし汁	肝臓に良いEPA/DHAとコリン（豆腐）をしっかり摂取。
間食	・ リンゴ1/2個と、無糖のギリシャヨーグルト	血糖値を安定させ、夕食の食べ過ぎを防ぎます。

プランB：「高機能減量食」プラン（体を軽くしたい時に）

食事	メニュー例	ポイント
朝食	・ 卵白3つとマッシュルームのオムレツ ・ アボカド1/4個	たんぱく質中心で満足感を高め、糖質を抑えます。

食 事	メニュー例	ポイント
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ サラダチキンとキヌアの彩りサラダ ・ （ノンオイルドレッシングとレモンで） 	食物繊維とたんぱく質を豊富に摂り、満腹感を持続させます。
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ タラとあさりの酒蒸し ・ たっぷりわかめとキュウリの酢の物 	鉄分やタウリンが豊富な魚介類で、低脂質・高たんぱくを実現。
間 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 枝豆、または素焼きアーモンド（15粒程度） 	植物性たんぱく質と良質な脂質を補給。

プランC：「高機能満足食」プラン（週末のリフレッシュに）

食 事	メニュー例	ポイント
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全粒粉のパンケーキ（1～2枚）に、フルーツと少量の蜂蜜 ・ 無糖のカフェラテ 	「特別な食事」という意識で、ゆっくり味わって食べる。
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤身肉のローストビーフを乗せたサラダボウル ・ （全粒粉のパンを少し添えて） 	鉄分とたんぱく質をしっかり摂り、午後の活動に備えます。
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ お刺身の盛り合わせ ・ 茶碗蒸し ・ 野菜の炊き合わせ 	多くの種類の魚介から、多様なミネラルと良質な脂質を。
間 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ カカオ70%以上のチョコレート（2かけ）とハーブティー 	ポリフェノールを楽しみながら、リラックスタイムを。

3. 治療中の食事で特に意識したいこと

- ・ **コリンを味方に:** 肝臓の脂肪代謝を助ける「コリン」は、卵、大豆製品、鶏肉、魚に豊富です。積極的に取り入れましょう。
- ・ **抗炎症スパイス:** ターメリック（ウコン）や生姜は、体の炎症を抑える助けになります。スープや炒め物に少し加えるのがおすすめです。

- ・**大豆製品との付き合い方**: 豆腐、納豆、味噌などの大豆製品は、良質なたんぱく源です。食品からの適度な摂取は、現在の治療に影響しないと考えられています。
- ・**水分補給はこまめに**: 代謝をスムーズにし、体内の老廃物を排出するために、1日1.5Lを目安に、こまめに水分を摂りましょう。

ご自身の体調を最優先に、これらの情報を参考に食事を楽しんでみてください。

食事の基本的な考え方

1. たんぱく質は「修復と維持」の主役

- 治療による体のダメージからの回復や、筋肉量を維持し基礎代謝を落とさないために、たんぱく質は最も重要です。毎食、手のひら1枚分（厚みも）のたんぱく質食品を摂ることを意識しましょう。
- **目標量**: 1日 65g〜80g（体重1kgあたり1.2〜1.5g）

2. 脂質は「質」を最優先する

- 良い脂質は、体の炎症を抑え、ホルモンの材料にもなります。特に青魚に含まれるEPA/DHAは、肝臓の脂肪を減らす助けにもなる可能性があります。
- **積極的に摂りたい脂質**: 青魚（サバ、イワシ、サンマ）、アボカド、ナッツ類、オリーブオイル、えごま油、アマニ油
- **控えたい脂質**: 揚げ物、菓子パン、加工肉（ベーコン、ソーセージ）、肉の脂身、生クリーム

3. 炭水化物は「サポーター」として賢く選ぶ

- 炭水化物は活動のエネルギー源ですが、血糖値を急上昇させない「低GI」のものを選ぶことが、脂肪の蓄積を防ぎ、食後の眠気を抑えるコツです。
- **選びたい炭水化物**: 玄米、雑穀米、オートミール、全粒粉パン、そば、豆類、いも類
- **控えたい炭水化物**: 白米、食パン、うどん、菓子パン、砂糖の多いお菓子やジュース

4. 野菜と果物は「体の調子を整える守備の要」

- ビタミン、ミネラル、食物繊維、そして「ファイトケミカル」と呼ばれる抗酸化物質が豊富です。1日5皿（両手に乗るくらい）を目安に、色とりどりの野菜や果物を摂りましょう。

水分は「巡りの潤滑油」

5.

- 1日1.5Lを目安に、こまめに水分を補給しましょう。脱水は代謝の低下や疲労感の原因にもなります。

1日の食事モデルプラン（約1300kcal, たんぱく質 約75g）