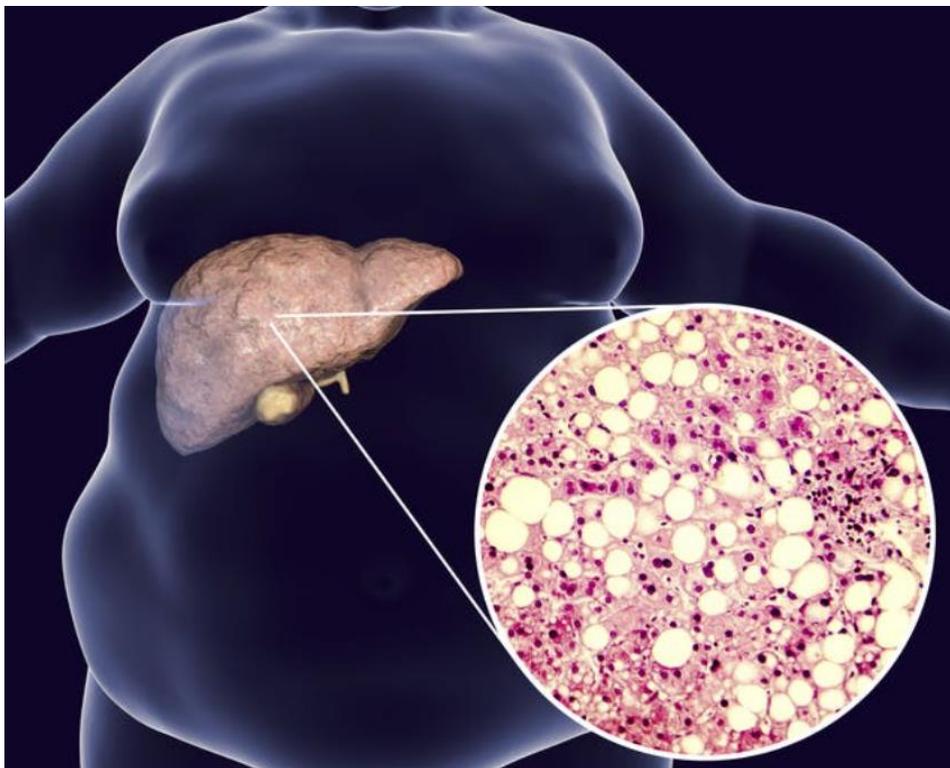


# 脂肪肝には「質の高い食事」

脂肪肝の患者さんは、体重を落とすだけでなく、地中海食などの「質の高い食事」をとることが大切であることが、Gastroenterology 誌に掲載されました。



## 地中海式食事の要点は、

- ① 果物、野菜、低脂肪乳製品、玄米、全粒粉（茶色のパン）、鶏肉、魚、豆、ナッツ、オリーブ油を取る
- ② 赤い肉（red meat：牛肉、豚肉）、バター、ラード、菓子、砂糖入り飲料、塩分を減らす
- ③ 赤ワインを毎日 1、2 杯飲む



1500 人の中年の非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）患者さんを6年間追跡した結果、地中海食などによる「質の高い食事」により、body-mass index（BMI）は平均 0.7 kg/m<sup>2</sup> 増加、ウエストは平均 3.1 cm 増加、脂肪肝の指標である liver phantom ratio（LPR）は平均 1.1 減少しました。

