

「地中海食」で脂肪肝を改善 JA 岐阜厚生連 中濃厚生病院 白木亮先生が脂肪肝の食事療法を解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を12/27配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第20回）」を12月27日（水）に掲載いたします。

当社は、食と栄養の力で健康の保持・増進に貢献するため、医師が食事コントロールの方法を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

栄養素の第一人者や食事療法に詳しい医師が、フレイル・サルコペニアの原因と予防に重要な栄養素などを紹介しています。

日本は脂肪肝の方が非常に多く、約2,000万人と推定されています。脂肪肝の治療では、生活習慣の改善が重要です。今回は、そのなかでも最も重要な食事療法について紹介いただきました。

第20回 脂肪肝を改善 「地中海食」と肝硬変の栄養療法

脂肪肝における食事療法の基本はエネルギー摂取量の適正化です。地中海食のように低炭水化物かつ不飽和脂肪酸を摂取できる食事は、肝臓の脂肪化を改善することが報告されています。地中海食とは野菜、果物、全粒雑穀類、豆類、種実類、ハーブ、スパイスなどの食品とオリーブオイルを豊富に摂取する地中海沿岸の国々で食されている伝統的な食事様式です。その他、食事や運動などの生活習慣における10のアドバイスがまとまっています。

■筆者

JA 岐阜厚生連 中濃厚生病院 副院長 兼内科部長
医学博士 白木 亮 先生

■経歴

1997年3月 岐阜大学医学部卒業
1997年4月～ 岐阜大学医学部附属病院 第一内科
1998年4月～ 羽島市民病院 内科、長浜病院 消化器内科、
養老中央病院(西美濃厚生病院) 内科
2002年4月～ 岐阜大学医学部附属病院 第一内科 医員、助教(臨床講師)、講師
2018年4月～ 岐阜大学大学院 医学系研究科消化器病態学 准教授
2020年10月～ JA 岐阜厚生連 中濃厚生病院 消化器内科部長 兼肝臓内科部長
2023年4月～ 現職



医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2024年1月10日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 山崎 萌永

TEL: 03-5249-5125 FAX: 03-5249-0606 E-mail: info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>