

## 肝臓病予防の食事（たんぱく質編）

7月28日は世界（日本）肝炎デー、7月24日～30日は肝臓週間です（令和5年度）。

肝臓は栄養分の生成・貯蔵・代謝やホルモン、薬物、毒物などの代謝・解毒等、昼夜を問わず重要な働きをしています。自覚症状がほとんど現れない事から健康診断で異常を指摘されても放置する人が少なくありません。肝臓病を防ぐためには健診での数値の異常を見逃さないことと日ごろから肝臓をいたわることが大切です。

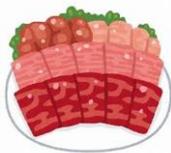
肝臓はたんぱく質で作られています、その中でも「良質のたんぱく質」を摂ることが大切です。

### 良質のたんぱく質とは・・・必須アミノ酸のバランスが優れているたんぱく質

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成され、そのうち9種類が必須アミノ酸です。必須アミノ酸は体内で合成されないため食品から補給する必要があります。

必須アミノ酸がどの程度バランスよく含まれているかを数値にしたものを「アミノ酸スコア」と言い、100に近いほど理想的です。

#### アミノ酸スコアが100の代表的な食品



肉類



魚類



牛乳



卵類



ご飯、味噌汁、納豆や焼魚といった一般的な和定食は必須アミノ酸を摂取するのに理想的だと言われています。

ただし、アミノ酸スコアが100ではない食品でも様々な食品を組み合わせることでアミノ酸スコアがよくなります。

肝臓病は早期発見が重要です。年に1回は健診を受けて肝臓病予防に努めましょう。

おおいた健診センター