

脂肪肝のために 減らしたい食品チェックリスト

中山クリニック 中山潤一監修

脂肪肝は「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓に、中性脂肪がたまった状態です。痛みがないため放置されがちですが、食事を少し見直すだけで改善が期待できます。このチェックリストを冷蔵庫や食卓に貼って、毎日の食習慣を振り返りましょう。当てはまる項目が多いほど、今すぐ見直すサインです！

1 甘い飲み物

ジュース・エナジードリンク・スポーツドリンク・甘い缶コーヒー・乳酸菌飲料



- コーラ・清涼飲料水を毎日飲んでいる（500mlに角砂糖約20個！）
- スポーツドリンクを日常的に飲んでいる（500mlに角砂糖約10個）
- エナジードリンクを週に2回以上飲んでいる（500mlに角砂糖約14個）
- 甘い缶コーヒーや乳酸菌飲料を毎日飲んでいる
- 果汁100%ジュースなら安全と思っている（液体の糖は急速吸収されます）

💡ワンポイントアドバイス まずは「水・お茶・無糖コーヒー」への置き換えから。毎日→週2〜3回に減らすだけでも大きな一歩です。

2 甘いおやつ類

洋菓子・菓子パン・ドーナツ・チョコレート・クッキー・ロールケーキ



- 朝食が菓子パンだけになることが多い
- 毎日チョコレートや洋菓子を食べている
- 疲れたときに甘いものを「ご褒美」として頻繁に食べる
- 間食が1日2回以上ある
- 食後に必ずデザートを食べる習慣がある

💡ワンポイントアドバイス 「毎日」を「週末だけ」に変えましょう。朝食はおにぎり・卵・ヨーグルト・納豆などに置き換えるとたんぱく質もとれます。

3 超加工食品

カップ麺・スナック菓子・インスタント食品・ファストフード・冷凍食品



- 週に3回以上カップ麺やインスタント食品を食べている
- スナック菓子を大袋で食べることがある
- ファストフードを週2回以上利用している
- 食品の原材料表示をほとんど確認しない
- 食事の半分以上が加工食品・コンビニ食になっている

💡ワンポイントアドバイス カップ麺は汁を残す・野菜や卵を足す工夫を。スナック菓子は大袋→小袋に。全部やめなくてOK、量を減らすことが大切です。

4 揚げ物・質の悪い脂

フライドチキン・天ぷら・フライ・マーガリン・ショートニング使用の洋菓子



- 揚げ物を週4回以上食べている
- マーガリンやショートニングを多く使う洋菓子を頻繁に食べる
- 外食では揚げ物定食を選ぶことが多い
- フライドポテトやフライドチキンが好きでよく食べる
- 調理に植物油を大量に使うことが多い

💡ワンポイントアドバイス

「揚げる」→「焼く・蒸す・煮る」に変えるだけで脂質を大幅カット。外食は揚げ物定食→焼き魚定食に変えてみましょう。

5 アルコール

ビール・ワイン・日本酒・焼酎・ウイスキー・チューハイ



- 毎日飲酒している（休肝日がない）
- 1回の飲酒量が多い（ビール中瓶2本以上など）
- 寝酒の習慣がある
- お酒を飲まないと眠れないことがある
- 飲酒量を記録したことがない

💡ワンポイントアドバイス

まず週2日の休肝日から。飲む量を記録するだけで自然と減ります。寝酒はやめ、ノンアルコール飲料に置き換えましょう。

目標体重の目安

体重の5%減量 → 肝臓の脂肪が減少

体重の7~10%減量 → 肝炎・線維化の改善が期待できる

例：体重70kgの方 → まずは3.5kg減を目標に！

代わりに積極的に食べたいもの



- ✓ 飲み物 水・お茶・無糖コーヒー・無糖炭酸水
- ✓ 主食 玄米・雑穀米・全粒粉パン（白米より食物繊維が豊富）
- ✓ たんぱく質 魚（特に青魚）・豆腐・納豆・卵・鶏むね肉
- ✓ 野菜 緑黄色野菜・きのこ・海藻（食物繊維が豊富）
- ✓ 乳製品 無糖ヨーグルト・低脂肪牛乳

△ こんな症状があったら早めに受診を！

● 強いたるさが続く	● 白目や皮膚が黄色い（黄疸）
● 足のむくみやお腹の張りが強い	● 尿の色が濃い（茶色っぽい）
● 食欲低下が続く	● 健診でγ-GTPや肝機能が高いと言われた
● 腹部エコーで脂肪肝と指摘された	● 糖尿病・脂質異常症・高血圧がある

中山クリニック（兵庫県明石市） 院長：中山潤一（医師・医学博士）
整形外科・リハビリ・リウマチ・再生医療

YouTube: www.youtube.com/@nakayama-clinic HP: www.akashi-n-clinic.com