

胆嚢炎・胆管炎・胆石症の方の食事

胆嚢炎、胆管炎、胆石症では特に脂質の多い食事やアルコール摂取後に腹痛を起こすことがあります。

あなたの1日あたりの
適正エネルギー量…
脂質量 ………

Kcal
g

食事におけるポイント

規則正しい食生活を

胆汁の分泌を正常に保つには規則正しく、ゆっくり食べることが大切です。長時間の空腹や**食べ過ぎ**、暴飲暴食は胆嚢の負担になるため避けましょう。

脂質は控えめに

脂質の過剰摂取は**胃に長くとどまり**、胆汁の分泌を促進させ胆嚢に負担をかけます。そのため痛みが再燃しやすくなります。コレステロールの過剰摂取は胆石が生成されやすくなります。控えめにしましょう。

ビタミン・ミネラルの確保

脂質を制限すると、脂溶性ビタミン（**ビタミンA、D、E、K**）の吸収が**悪くなり不足します**。脂溶性ビタミンが豊富な緑黄色野菜を積極的に摂るようにしましょう。



たんぱく質の補給

障害を受けた組織の修復を図るためにも、肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など、良質なたんぱく質の摂取が大切です。**白身魚や鶏の胸肉などは消化が良く脂質が少ないためおすすめです。**

食物繊維

食物繊維はコレステロール低下、胆石発作の誘因になる便秘の解消に効果的です。



禁煙・アルコールの禁止・刺激の多い物は控える

アルコール飲料、カフェイン、炭酸飲料、香辛料は胃酸分泌を亢進させ、二次的に胆嚢収縮を起こす可能性があるため、控えましょう。

食品の選び方

牛乳・ 乳製品

牛乳は脂質が多いため 1 日 200ml 程度にするか、牛乳の代わりに低脂肪牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、カッテージチーズなどを利用しましょう。

卵

良質たんぱく食品ですが、摂取は 1 日 1 個までにしましょう。
 ・脂質は卵黄のみに含まれ、卵白には全く含まれていないので、肉団子に混ぜる卵は卵白だけ使うなど、卵白を上手に使用しましょう。

魚介類

良質なたんぱく質を含みますが、種類、部位により脂質量が異なります。
 ・青魚（さば、さんま、いわしなど）は脂質が多いため、白身魚を選びましょう。
 ・まぐろのトロは控え、赤身を選びましょう。

食品 100g あたりの脂質含有量(g)

食品	脂質 (g)	食品	脂質 (g)
さば 	12.8g	紅鮭 	3.7g
ぶり 	13.1g	真たら 	0.1g

・えび、いか、たこ、貝類は脂質が少なく、たんぱく質が豊富です。

肉類

種類、部位により脂質含有量が異なります。
 ・鶏ささみ、鶏胸肉、牛・豚のヒレ肉、もも肉などは比較的脂質が少なめですがバラ肉、サーロイン、鶏肉の皮は脂質が多いので控えましょう。
 ・ベーコン、ハム、ソーセージなどの加工品は脂質が多いため控えましょう。

食品 100g あたりの脂肪含有量(g)

食品	脂質 (g)	食品	脂質 (g)
牛もも肉 	16.8g	鶏むね肉 	5.5g
豚ばら肉 	34.9g	鶏ささみ 	0.5g

豆・ 豆製品

・柔らかく煮た豆、豆腐、納豆などは消化がよいので利用しましょう。
 ・油揚げ、がんもどきなど、油で揚げたものは熱湯に通し、油抜きをしましょう。

<p>油脂類</p>	<p>脂質摂取量を抑えるため、調理上での油の使用は控えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天ぷら、フライなどの揚げ物は控えましょう。 ・マヨネーズは避け、ドレッシングはノンオイルのものを利用しましょう。 ・安定期で油を少量使用する場合は新鮮なものを選びましょう。 ・中鎖脂肪酸は脾臓に対する刺激が少ない脂肪酸です。ココナッツオイルに多く含まれます。 	
<p>種実類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみなどは脂質含有量が多く、消化も悪いいため控えましょう。 	
<p>嗜好品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール飲料は控えましょう。 ・腸内でガスを発生させ、発作の原因となる炭酸飲料は控えましょう。 ・胃酸分泌を高めるカフェイン、香辛料もできるだけ控えましょう。 (二次的に胆嚢収縮を起こす可能性があります) 	
<p>菓子類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーキ、クッキーなどの洋菓子はバターを多く使用しています。和菓子に比べ高脂質食品のため控えましょう。スナック菓子や揚げ煎餅、かりんとうも高脂質食品のため控えましょう。 ・アイスも脂質が高いため低脂肪アイスやシャーベットがおすすめです。 	
<p>野菜類</p>	<p>ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源として欠かせない食品です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂質制限が長く続くとビタミンA・D・Eなどの脂溶性ビタミンが不足しがちになりますので、ほうれん草、小松菜、南瓜、人参などの緑黄色野菜を積極的に摂るようにしましょう。 ・きのこ類や海藻類も食物繊維を多く含みます。 	
<p>芋類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも、じゃがいも、里芋、山芋などの芋類はビタミンA・C・カリウム・食物繊維を多く含んでいるため積極的に摂るようにしましょう。 	

参考資料：日本食品標準成分表（八訂）

穀類

穀類の主成分は糖質であり、脂質が少ないため、胆嚢の負担になりにくい栄養素です。脂質を制限する分のエネルギーは糖質で補います。

脂質が多く含まれるメニューは控えましょう。

- ・チャーハン・やきそばなど油で炒めたものや、ピラフのようにバターで炊き込んだものは避けましょう。
- ・ラーメンはラードで処理してあるので避けましょう。

- ・パンも種類により脂質を多く含むものがあります。クロワッサンやデニッシュ・くるみが入っているもの、クリームを挟んであるものなどは控えましょう。

外食

- ・中華料理や洋食に比べ脂質が少ないのは**和食**です。
- ・和食でも揚げものが入っていないものを選ぶようにしましょう。

<脂質を多く含む料理例>



ラーメン 486kcal
脂質 8.7g



天ぷらそば 564kcal
脂質 15.2g



かつ丼 895kcal
脂質 38.9g

ミート-スパゲティ 603kcal
脂質 18.7g



ハンバーガセット 947kcal
脂質 45.0g

調理上の工夫

- ① テフロン加工や樹脂加工のフライパンを使用して炒めるとよいでしょう。
- ② 油脂を使わない調理法として、煮る・茹でる・蒸す・あぶるなどがよいでしょう。

煮る



茹でる



蒸す



油を引かないで焼く

