

膵臓の疾患がある方の食事

膵炎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。膵臓に負担のかけない食事にするのが大切です。

あなたの1日あたりの	
適正エネルギー量…	Kcal
脂質量 ………	g

食事におけるポイント

規則正しい食生活を

膵液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**、暴飲暴食は膵臓の負担になるため避けましょう。

1回分の食事摂取量が多いと膵刺激性が高まるので、1回分の食事量は8分目とし、不足分は食事回数を増やして分食として補いましょう。

ビタミン・ミネラルの確保

脂肪を制限すると、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。



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。



脂質は控えめに

脂質の過剰摂取は**胃に長くとどまり**、膵液の分泌を促進させ膵臓に負担をかけます。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。

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。

禁煙・アルコールの禁止・刺激の多い物は控える

アルコール摂取は再発を引き起こしやすいので、どんな種類でも禁止することが望めます。

カフェイン、炭酸飲料、香辛料は膵臓の刺激にな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)

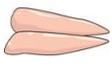
食品	脂質 (g)	食品	脂質 (g)
さば 	12.8g	紅鮭 	3.7g
ぶり 	13.1g	真たら 	0.1g

・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
豚バラ肉 	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。 ・中鎖脂肪酸は膵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、消化も悪いため、控えましょう。 	
<p>嗜好品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールは胃酸の分泌を促進するだけでなく、膵臓の組織を破壊するため、アルコールが原因でない場合も禁酒が必要です。 ・腸内でガスを発生させ、発作の原因をなる炭酸飲料は避けましょう。 ・胃酸の分泌を高めるカフェイン、香辛料もできるだけ避けましょう。 	
<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るため、和菓子に比べ高脂質食品です、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。 	
<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。 	

果物

ビタミンC・カリウム・食物繊維などを含んでいます。

- ・果物に含まれる果糖は血糖が上昇しやすく、食べ過ぎは禁物です。
- ・1日 **200g** 前後を目安にしましょう。



(バナナ1本 リンゴ1/2個 ブドウ1/2房 みかんと2個 もも1個 に相当)

穀類

穀類の主成分は糖質であり、脂質が少ないため、膵臓や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〉



ミートソース
スパゲティ
603kcal
脂質 18.7g



ピザ(1/4 切れ)
288kcal
脂質 11.6g



カツ丼
895kcal
脂質 38.9g



ハンバーグ
322kcal
脂質 20.2g



天ぷらそば
564kcal
脂質 15.2g

参考資料：日本食品標準成分表（八訂）

調理上の工夫

- ① よく使い慣れたフライパンやテフロン樹脂加工のフライパンを使って、炒めもの、焼きものなどをするとういでしょう。
- ② 網焼きにして脂質を落としましょう。
- ③ 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。

《隣性糖尿病について》

インスリン(※)の分泌が低下すると、糖分を摂取したときに血糖を下げる機能が弱まるため高血糖になりやすくなります。

甘い物の食べすぎには注意しましょう。

またインスリン投与がある場合、インスリン投与により空腹時低血糖が起こりやすくなるので低血糖が起きた時の対処方法も覚えておきましょう。

(※)インスリン:血糖値を下げるホルモンです。

低血糖が起こったら・・・



すぐに糖分を摂って血糖値をあげましょう。

砂糖(ペットシュガーなど)やブドウ糖10~20g やジュース1本弱を摂りましょう。



いつ低血糖が起きても対処できるように
常に砂糖または糖分の入ったジュースを携帯しましょう

