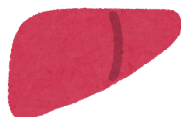


肝臓・胆のう・膵臓病の食事

岩手県立病院指導資料

● 肝臓の働き

- ① 有害物質(アルコールや薬物)を解毒する。
- ② 栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)の合成、代謝、貯蔵をおこなう。
- ③ 消化を助けるための胆汁を合成し代謝する。



● 胆のうの働き

脂肪を消化する役割を持つ胆汁を貯留する。

● 膵臓の働き

- ① 糖、たんぱく質、脂肪を分解するために必要な膵液を作る。
- ② 細胞がブドウ糖を利用したり、貯蔵するために必要なインスリンなどのホルモンを分泌し、血糖値を調整する。



● 食生活のポイント

- ① 適正なエネルギーで適正体重を守りましょう。

適正体重 _____ kg

計算式: (身長 m × 身長 m) × 22

あなたの 1 日の 指示量	エネルギー	kcal
	たんぱく質	g
	脂質	g

- ② バランスのよい食事をしましょう。
- ③ 良質なたんぱく質をとりましょう。
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)
- ④ 症状により、脂肪を制限しましょう。
- ⑤ 浮腫、腹水のあるときは、塩分や水分を制限しましょう。
- ⑥ 食物繊維を十分にとりましょう。
- ⑦ 刺激の強い香辛料、コーヒー、炭酸飲料は控えましょう。
- ⑧ ゆっくりよくかんで食べましょう。
- ⑨ アルコール飲料は避けましょう。
- ⑩ 1日3回、規則正しく食べましょう。

● 脂肪制限が必要なとき

- ① 揚げ物や炒め物を控え、煮物や蒸し物が中心となるように調理方法を工夫しましょう。
- ② 脂肪分の多い食品を控えましょう。
- ③ 油は、消化の良い「植物性」になるべく使用しましょう。

● 原因がアルコールのとき



禁酒が第一条件！

● 食塩の制限が必要なとき

- ① 酸味、香味を利用しましょう。
- ② だしを活用しましょう。
- ③ 食塩が多い食品や料理をひかえましょう。



イラスト:HP かわいいフリー素材いらすとや