

膵臓に負担をかけないためには



2015. 5. 30

管理栄養士 森 律子

● 食事の基本は胃を刺激しないこと

胃に食物が入る→脳から消化酵素を出す指令

→膵臓から膵液が分泌

▶ 規則正しい生活と食事

- ・夜更かしせず十分な睡眠をとる
- ・暴飲暴食はやめて食事は三食できるだけ決まった時間に食べる

▶ 刺激物を控える

- ・アルコール、香辛料、炭酸飲料、熱いもの、冷たいもの、カフェイン飲料、塩気の強いもの、酸味の強いもの、たばこ など



▶ 高脂肪食を避ける（消化に時間がかかり胃に長くとどまる）

【避けるべきもの】 脂身の肉、ラーメン、スナック菓子、
洋菓子、脂肪の多い魚、揚げ物 など

【良いもの】 ささみ、白身魚、はんぺん、豆腐、
無脂肪（低脂肪）牛乳
体調をみながら卵、ヒレ肉などを



* 調理法 . . . 小さく切る、すりおろす
煮る、茹でる、蒸す

▶ 消化の良い食品を選ぶ



【避けるべきもの】 = 食物繊維の多い食品

たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにやく、豆類、
海藻、きのこ など

果物では梨、柿、パイナップル、ぶどう など

【良いもの】

じゃが芋、里芋、南瓜、なす、大根、りんご など

▶ よく噛んで食べる

- ・自分の意志でできる唯一の消化作業

▶ ストレスや疲れをためない

献立例

- ・ おかゆ
- ・ かれのいの煮つけ
- ・ ホウレン草の煮びたし
- ・ 豆腐とじゃが芋の味噌汁
- ・ りんごのコンポート
- ・ ささみ入り煮込みうどん
- ・ 卵豆腐
- ・ 焼きナス
- ・ 低脂肪ヨーグルト

*** 脂質の制限により脂溶性ビタミン（A、D、E、K）が不足する可能性があるため心掛けて摂りましょう。
緑黄色野菜、卵、しらす干し、納豆 など**

