

今号の特集は『胆石』です。胆石は、胆のうや胆管に石のようなものができる病気です。胆石が胆管に詰まると、強い痛みが出て急性胆のう炎を発症し、胆のうを切除する手術が必要な場合もあります。食事で予防しましょう。

## 胆石症予防の食事Q & A

胆石を予防するために注意することは何ですか？

1日3食規則的に食べること、腹八分目を心がけることが大切です。食事をとらない時間が長く続くと、定期的な胆のうの収縮がなく、胆石ができやすい状態になります。胆のうに負担をかけないように食べ過ぎにも注意をしましょう。

控えた方が良い食べ物がありますか？

現在ではコレステロールによる結石が胆石の大半を占めています。高コレステロール食は胆石症の原因のひとつです。卵、肉や魚の内臓(レバー、あん肝など)はコレステロールを多く含みます。また、天ぷら、うなぎ、豚バラ肉など脂肪の多い食品を食べると胆のうが収縮し、腹痛などの胆石発作が起きやすくなります。

積極的に食べた方が良い食べ物がありますか？

食物繊維は便秘の解消やコレステロール低下作用があります。野菜、海藻、果物などから十分に補給しましょう。また、青背魚に含まれるDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸はコレステロールを低下させる作用があります。

胆石になりやすい食習慣をチェック！

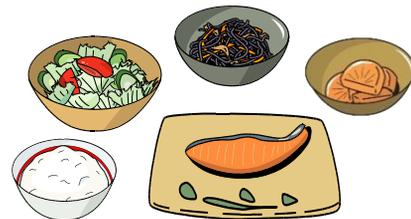
□ 朝食欠食や不規則な食生活

□ 暴飲暴食

□ 脂質(コレステロール)の多い食事

□ 野菜不足

外食では丼物などの一品料理よりも定食がおすすめです。毎食野菜を小鉢1〜2皿程度食べることを意識しましょう。



## 余ったお刺身を簡単アレンジ

### マグロと茄子のさっぱり和え



【材料】 マグロの刺身 40g ★ポン酢 大さじ2  
 2人分 茄子 1本 ★ゴマ油 小さじ1/2  
 大葉 2枚 ★おろし生姜 小さじ1/2  
 パプリカ 1/2個 ★すりごま 少々

- 【作り方】
- ① 茄子は縦、横半分に切り、さらに5mm-1cm程度の細切りにして、1-2分水にさらしてアクを抜く。
  - ② ①を皿に入れラップをかけて500Wで4分加熱し、水気を切る。
  - ③ パプリカは半分に切り、薄切りにする。
  - ④ 大葉はみじん切りにして★と合わせる。
  - ⑤ 最後にマグロと②③④の材料を和えて完成。冷蔵庫で冷やして食べるとさらに美味しい。

### ポイント

手軽に魚を食べたいとき、お刺身を買う人は多いと思います。今回は、そのお刺身と旬の野菜を使って夏にぴったりなさっぱりメニューを考えました。マグロの他、カツオやアジ、白身魚を使っても美味しく頂けます。

## 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



## 管理栄養士からのメッセージ

毎日暑い日が続きますね。疲れが取れにくい、食欲が湧かないなど夏バテの症状が出る前に対策をしましょう。今回のレシピに使用したパプリカに豊富に含まれるビタミンCには、疲労回復や皮膚や粘膜の健康維持を助ける作用があると言われています。食事は欠食せず、1日3食しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



次号のテーマは「再発予防の秘訣は？」 膵炎の食事です。