

今号の特集は『膵炎』です。膵炎は本来食べ物を消化する消化酵素が、膵臓自体を消化してしまう病気です。膵炎を繰り返すと、徐々に膵臓の機能が失われ、下痢、体重減少、血糖異常などの症状が出ることもあります。

### 膵炎(すいえん)予防の食事 Q & A

膵炎の主な原因は何ですか？

アルコールの過剰摂取と胆石です。アルコールが原因の場合は、断酒することが大切です。胆石予防の食事については前号(第26号)もご参照ください。

膵炎予防のために食事で気を付けたいことは何ですか？

揚げ物やバラ肉など脂質が多い食品は、胃の中に留まる時間が長く、消化酵素を含む膵液の分泌を促進するため、膵臓への負担が大きくなります。胃滞留時間が短い脂質の少ない食品がおすすめです。また、カレー、キムチなどの料理や唐辛子を使った調味料などの刺激物も膵液の分泌を促すため控えましょう。

消化に良いものを食べるようにと聞きました。消化に悪そうな食物繊維はとらない方がいいですか？

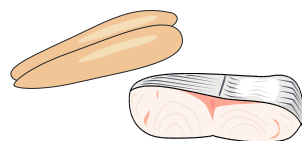
食物繊維は消化管の中で分解・吸収されませんが、膵臓に負担をかけるわけではありません。食物繊維は野菜・海藻・果物などに多く含まれます。便秘の改善や血液中のコレステロールを低下させ胆石や膵炎の予防につながるため、積極的に摂取しましょう。



膵臓の負担を減らすために油をカット！  
低脂質食材を美味しく食べる工夫

#### ①弱火でじっくり

ささみ、鶏むね肉などばさばさがちな食材は弱火でじっくり火を通すことで軟らかく仕上がります。白身魚のホイル焼きなどもおすすめです。

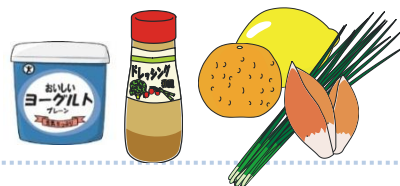


#### ②片栗粉を活用

衣をつけることで旨味が逃げず、しっとり仕上げるすることができます。

#### ③ドレッシングにひと工夫

市販のノンオイルドレッシングにゆず、レモン、みょうが、葱などをプラスしたり、マヨネーズはカロリーーフのものに変えたり、プレーンヨーグルトやケチャップと混ぜることで脂質量を抑えられます。



### モチモチ食感で食べ応えぱっちり

#### すいとん汁



【材料】	人参	6cm(40g)	◎だし	400ml
2人分	ねぎ	6cm(5g)	◎酒	大さじ2
	しめじ	1/2パック(50g)	◎醤油	小さじ1.5
	油揚げ	1/2枚(20g)	◎塩	少々(1g程度)
	★小麦粉	35g		
	★片栗粉	15g		
	★水	30ml		

※すいとんは既製品を利用してもOKです！

【作り方】

#### 肌寒くなってきたこの時期に！体を温める1品

【1人前】エネルギー:179kcal 脂質:2.9g 塩分:1.4g

- ①ポウルに★を入れ、こねる。まとまり、ポウルに粉が付かなくなればラップで包んで常温で15分おいておく。
- ②人参は1cmの短冊切り、ねぎは小口切り、しめじは小房にわける。
- ③油揚げは1cmの短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④鍋に◎の調味料、油揚げ、人参、しめじ、ねぎを入れ中火で2分煮立たせる。
- ⑤①をちぎって加え、弱火で2分程度煮る。

#### ポイント

煮たり茹でたりと調理方法を工夫するだけでも油はカットできます。今回は「油抜き」をして油揚げを使用しています。食品の脂質量に注意は必要ですが、調理方法を少し変更するなどできるところから取り組んでみて下さい。

### 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

秋になると秋刀魚、鮭、松茸などいろいろな美味しい旬の食材が出てきますね。まだまだ新型コロナの影響で外出できず季節を感じる機会も減っていると思います。旬のものを食べることで、少しでも季節を感じてみるのも良いかもしれません。



次号のテーマは「腎臓にやさしい食事」 慢性腎臓病の食事です。

