

V 脂質コントロール食

脂質の摂取量を指示量にコントロール(制限)するとともに、ほかの栄養素等を必要量が確保できるように配慮された、急性・慢性膵炎、急性肝炎、胆石症および一部の脂質異常症などに対応するための治療食である。

1 食事の概要

(1) 治療食としての基本

脂質コントロール食は、一般的にコントロールの対象となる脂質の量に着目した治療食と、質に着目した治療食とに分けられている。

■ 1つは、脂質による消化管への刺激を抑えるとともに、消化酵素の分泌を抑制することにより臓器の炎症の沈静化を目的として、脂質の量をコントロールした治療食である。

- ① 急性・慢性膵炎、急性肝炎、胆石症および胆嚢炎などの疾患に適應する。
急性膵炎や胆石症などでは、流動食から開始し、三分がゆ食、五分がゆ食から全がゆ食へと治療食の内容を移行することで対応している。
- ② 消化管への刺激を極力軽減するため、易消化食(軟飯、軟菜など)となるように調整される。
・蒸し物料理、煮込み料理および煮物料理を主体とする。
- ③ 脂肪含有量の少ない食品を活用する。
・白身魚、鶏ささみ、豆腐、低脂肪牛乳、脱脂粉乳など。

■ もう1つは、血中LDL-コレステロール値を低下させることを目的として、脂質の質をコントロールした治療食である。

- ① 治療食に含まれる脂肪酸のうち、飽和脂肪酸に対する多価不飽和脂肪酸の比率を高める(P/S比=1.0~1.5).
・n-3系多価不飽和脂肪酸とn-6系多価不飽和脂肪酸の比率では、n-3系多価不飽和脂肪酸の比率を高める(n-6系/n-3系比=5以下、3~4が適当)。
- ② 治療食から摂取するコレステロールの量を、1日当たりで300mg以下に制限する。
- ③ 体内でのコレステロールやトリグリセリドの合成を抑制するため、エネルギー基準量は低めに設定する。
- ④ 高コレステロール血症および高トリグリセリド血症などの疾患に適應する。
合併症の続発を防止するため、1日当たりの食塩相当量を6g未満に制限する。
- ⑤ 高コレステロール血症：コレステロールを多く含む牛乳やバターなどを制限し、経験的に鶏卵、魚卵などは禁忌とする。
・ペクチン、マンナンなど水溶性食物繊維は、腸内で胆汁酸と結合し、その排泄を促進させることによってコレステロールの再吸収を阻害し、血中コレステロール値を低下させる効果がある。そのため、食物繊維が十分に摂取できるような治療食となるよう考慮する。
- ⑥ 高トリグリセリド血症(高中性脂肪血症)：糖類は血中のトリグリセリドを上昇させる働きをもつ。そのため、砂糖および砂糖を多く含む食品、果物類の使用を制限する。
・アルコールにも同様の働きがあるので、原則としてアルコール飲料は禁忌とする。

2 食事基準

食事基準(例)

食種	栄養素等	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g) 未満
脂制I	常食	1,600	55	15	310	7
	全がゆ食	1,200	35	10	240	7
	五分がゆ食	800	20	5	170	7
	三分がゆ食	500	5	1	120	5
	流動食	400	4	0.5	100	5
脂制II	常食	1,800	70	30	310	7
	かゆ食	1,550	65	30	250	7

脂質コントロール食では、脂質の量的コントロールを目的とする急性・慢性膵炎、急性肝炎および胆石症に対応する治療食を取りあげる。

■ この食事基準では、脂質の量に着目して「脂質コントロール食I(脂制I)」および「脂質コントロール食II(脂制II)」を設定した。

脂制I 膵炎に対応する治療食。食事形態により5種類の食事基準が設定されている。

脂制II 急性肝炎および胆石症に対応する治療食。主食形態に応じて常食およびかゆ食の食事基準が設定されている。

「脂制I」および「脂制II」に共通して、脂質の含有量が多い食品、および油脂類の使用量を制限し、炭水化物をおもなエネルギー源としている。

3 食品構成

食品構成(例)

食種	穀類		豆類 豆・大豆製品	魚介類	肉類	卵類	乳類	いも類	野菜類		果実類	海藻類	油脂類	砂糖類	その他	備考
	米	その他							緑黄色	その他						
I 常	ごはん 570	10	50	60	30	30	ヨ 100	100	150	200	110	2	20	8		
I 粥	全がゆ 900	10	50	45				100	150	200	果汁 110 缶 125 60	2	15	8		
I 五	五分がゆ 900	5	絹 50					100	100	150	果汁 125 缶 40		15	8	でん粉 10	
I 三	三分がゆ 750							30	野菜ジュース	150	果汁 125		15		でん粉 10・ ゼリー 100	
I 流	おもゆ 750								野菜ジュース	100	果汁 125		15		でん粉 20・ ゼリー 100	
II 常	ごはん 570	10	100	80	50	40	ヨ 100	100	150	200	110 110	2	2	15	8	
II 粥	全がゆ 900	10	100	80	50	40	ヨ 100	100	150	200	果汁 125	2	20	8		

※ヨ100=ヨーグルト100g

*1 脂制Iの「常食」では、魚介類はおひょうなどの白身魚、脂制Iの「全がゆ食」では、魚介類はおひょうなどの白身魚

*2 脂制Iの「常食」では、肉類は鶏のささみ、脂制Iの「全がゆ食」では、肉類は原則として使用しない