

## 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応する。  
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)となるように調製される。  
・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ライ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ライド血症などの疾患に適応する。  
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。

■ さらに、高トリグリセライド血症(高中性脂肪血症)の患者に対応するために、血液中のトリグリセライド値を低下させることを目的とした治療食がある。

- ① 糖類は、血液中のトリグリセライドを上昇させるので、砂糖および菓子など砂糖を多く含む食品、果物類の使用を制限する。
- ② 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
	全がゆ食	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全が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* <sup>1</sup> 肉* <sup>2</sup> 卵 乳 類 類 類 類	い も 類	野菜類		果 実 類	海 藻 類	油 脂 類	砂 糖 類	み 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 缶	125	2	15	8	
I 五	五分がゆ	900	5	絹	50					100	100	150	果汁 缶	125	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

\*<sup>1</sup> 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

\*<sup>2</sup> 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