

塩竈市立病院

# 栄養だより

～ 胆石症の予防と食事 ～

5.6月号

## 行事食予定

【5月】  
5月5日 端午の節句

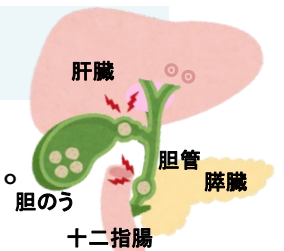
【2月】  
6月中旬 あじさい膳



1993年の厚生労働省「国民生活基礎調査」では、人口の約10%が胆石を持っていると推定されています。近年の調査結果はありませんが、肥満者の約25%に胆石があるという報告があり、肥満者の増加を背景に、現在の胆石保有率はもっと増加しているのではと推測されています。症状の有無にかかわらず、人間ドックなどで指摘を受けた事がある方も多いのではないのでしょうか。今回はこの身近な病気「胆石症」の予防について、食事の面から考えてみましょう。

## 「胆石症」ってどんな病気？

胆汁は食事で摂取した脂肪などの消化に関わる消化液です。肝臓で作られ、胆管を通り、胆のうという袋に一旦貯めて濃縮されます。食事を摂ると胆のうが収縮して胆汁が十二指腸に排泄され、食物と混ざり合う事で消化を助けます。



胆汁は、コレステロール、ビリルビンという色素、胆汁酸塩などから出来ています。この胆汁成分が、通り道のどこかで結晶化し固まった病態を総称して「胆石症」と呼び、無症状の場合もありますが、みぞおちや右肋骨下辺りの痛みをはじめとした様々な症状を引き起こします。

胆石はその成分により、「コレステロール胆石」「色素胆石（ビリルビンカルシウム石と黒色石）」「まれな胆石」の3つに分類され、コレステロール胆石の割合が多くなっています。コレステロール胆石は、胆汁中のコレステロールの濃度が高まり結晶化する事で胆石となります。また、胆のうの収縮する力の低下により、胆汁が胆のうの中で滞った状態のまま濃縮される事も、胆石の形成に関係していると考えられています。

胆石が出来た場所により「胆のう結石」「胆管結石」「肝内結石」に分けられ、胆のう結石が一番多く、全体の7割以上を占めています。

## どんな人がなりやすいのでしょうか？

胆石なりやすい人の特徴として、「Fatty(太った)」「Female(女性)」「Forty(40代)」「Fair(白人)」「Fecund(多産婦)」の頭文字をとった**5F**が古くから知られており、女性に多い疾患でした。しかし、2013年の日本胆道学会の調査では男性の方が多くなっており、男性の肥満者が顕著に増加している事が一因と考えられています。

## 胆石症の予防する食生活習慣とは？

胆石症のガイドラインより、胆石が出来る場所で1番多い「胆のう結石」と、石の種類で1番多い「コレステロール胆石」のリスクの中から、食事や生活習慣と関連がありそうな項目を抜粋すると次のようになります。

### リスク上げる

- 高カロリー食
- 動物性脂肪の過剰摂取
- 脂質異常症(特に中性脂肪が高い)
- 肥満
- 長時間の絶食
- 急激な体重減少
- ダイエット



### リスクを下げる

- 魚油
- 野菜
- ナッツ
- 植物性たんぱく質
- カフェイン(コーヒー)
- アルコール
- ダイエット中の脂肪摂取
- ジョギングや自転車などレクリエーション



これらを参考に、胆石症予防の食事の実際を考えてみると…

## 1.食事と運動で肥満予防しましょう！

肥満はコレステロール合成の増加や、胆のう収縮機能の低下がみられるため、胆石が出来やすくなります。肥満予防のためには、摂取カロリーを控える事が必須です。揚げ物や洋食、中華など高カロリー食事を控える事に加え、食品を選ぶ際には**食品成分表示**を参考にカロリーの低い物を選ぶ事をお勧めします。大した事ないから大丈夫と思って食べていたものが、意外に高カロリーで驚く事があるでしょう。

また、菓子やジュースなど砂糖や油が多く使われている食品を控えるとよいでしょう。とり過ぎは、肥満だけでなく脂質異常症の原因にもなります。どうしても食べたい時は、こちらも**食品成分表示**を参考に選ぶとよいでしょう。コンビニなどで低糖質の菓子も出ていますが、カロリーが高い商品も多くあります。菓子は時々のご褒美として1日200kcal以下を目安に選び、普段の間食には、握りこぶし大の果物や、小袋1つ程度のナッツ類でビタミン類を補う事がお勧めです。

また、減量する場合は、食事抜きや食事量を極端に減らすダイエットは胆のうの収縮機能が低下するため、胆石ができやすくなります。1日3食規則正しく食べ、適度な運動で体を動かしながら、徐々に体重を落とすようにしましょう。

## 2.和食を中心としたヘルシーメニューで

脂身の多い肉、バターや生クリームなど乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸のとり過ぎは、コレステロールが増える原因となります。また、これらはカロリーが高いものも多く、肥満の原因にもなるため注意が必要です。

魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸、大豆製品に多く含まれる植物性た

んぱく質、野菜の摂取は胆石のリスクを下げるとされており、野菜や海藻、キノコ類に多く含まれる食物繊維もコレステロール低下に効果的です。

胆石予防には、茶碗1膳程度のご飯を主食に、魚や豆腐で作った主菜、野菜や海藻、キノコをたっぷり使った副菜など、山と海の恵みを組み合わせた和食がよいようです。和食は胆石予防だけでなく世界に誇れる健康食です。和食に不足しがちなカルシウムを補うため、乳製品は牛乳1本かヨーグルト1個を目安にプラスするとよいでしょう。

## 2.アルコールは適量がポイント！

アルコールは胆石を出来にくくすると言われていますが、過度のアルコールは肥満や脂質異常症の原因になる等の理由から、胆石が出来やすくなるとも考えられています。厚生労働省の示す「適度な飲酒の目安」を参考に、飲み過ぎに注意しましょう。

### 適度の飲酒(純アルコール20g程度)の目安



日本酒1合  
(180ml)



ビールロング缶1本  
(500ml)



焼酎25度  
(100ml)



缶チューハイ7%1缶  
(350ml)



ウイスキーW1杯  
(60ml)



ワイングラス2杯弱  
(200ml)

## しめ鯖のサラダ仕立て

### 【材料 3-4人前】

しめ鯖 1枚 レモン汁 小さじ1  
サラダ用カット野菜 1パック  
トマト 中1個  
小ねぎ 少々  
\*ポン酢 大さじ1  
\*ゆず胡椒 お好みの量  
\*オリーブ油 小さじ1

### 【作り方】

1. トマトは横半分に切って種をとり、小さめの角切にし、\*を混ぜ合わせたドレッシングに入れなじませておく。
2. しめ鯖は薄めにスライスし、レモン汁をかけておく。
3. 2のしめ鯖と1で作ったトマトドレッシングを混ぜ合わせ、皿に盛ったカット野菜の上へのせ、小ねぎをちらして完成。

1人前: 97kcal 塩分0.8g(4人前として算出)



青背の魚と野菜と一緒にとれるレシピです。今回は簡単にカット野菜を使用しましたが、お好みの野菜を使いましょう。また、ゆず胡椒の代わりにワサビや辛子でも美味しくいただけます。