

胆石症の食事療法

胆石症という病気を聞いたことがありますか？胆石症とは、胆道（※）に結石ができてしまう病気のことです。胆石の成分によって分類されますが、70%がコレステロール系結石とされています。また、日本人の成人の10人に1人が胆石を持っていると言われており、年々増加しています。男性より女性のほうが多いという特徴があります。その原因は食生活の欧米化や高齢化及び検査の普及で発見される率が高くなったことがあげられるそうです。今回は胆石症の食事療法のポイントについてご紹介します。胆石症の予防にも共通する食事療法ですので、参考にしてください。

※食事をすると、食事で摂取された脂肪分やビタミンの吸収を助けてくれる胆汁という消化液が分泌されます。この胆汁が通っている道が胆道です。

規則正しい食生活

食事時間が不規則になると、胆のうから胆汁が出されるタイミングも不規則となり、胆汁がたまりやすくなり、胆石を生成しやすい原因になるといわれています。

食事は一定の時間に一定量を、1日3食とるといった規則正しい食生活をする事によって、胆汁濃度を一定に保ち、胆石の生成を予防する事につながります。



朝・昼・夕できるだけ規則正しく、均等に…。

脂質・コレステロールを控える

脂質胆石症の原因の一つに、脂質とコレステロールの摂りすぎがあります。胆石は一度できてしまうと、摂りすぎによってそれ以上に大きな胆石になってしまいますので、十分に注意しましょう。

脂質・コレステロールを多く含む食品の食べ過ぎには注意しましょう。

	摂ってよい食品	脂質の多い食品	コレステロールの多い食品
主食	ご飯・うどん・パン	チャーハン・ラーメン・カレーライス	
主菜	脂質の少ない肉（牛・豚・鶏） 魚類（かれい・かじき・はんぺんなど） 豆腐・納豆	脂質の多い肉（ベーコン・バラ肉） 脂質の多い魚（青魚・うなぎ） 揚げ物・がんも・生揚げ・卵・いくら	鶏レバー、豚レバー、牛レバー、いくら、うなぎ、卵
副菜	葉もの（青菜・白菜・キャベツなど） 根菜（大根・人参など） 芋類 海藻・きのこ類		
果物	りんご・メロン・バナナ・柿・果物 缶など	アボカド	
その他	低脂肪牛乳・乳製品・植物油	天ぷら・フライ・バター・マヨネーズ	ケーキ、生クリーム、チーズ

その他食事療法のポイント

- ★ 胃酸の分泌を高める食品は控えましょう
香辛料・食塩の強いもの・酸味の強いもの
・嗜好飲料（アルコール・炭酸飲料など）
- ★ 食事はゆっくりよくかんで食べましょう
- ★ 食物繊維は十分に摂取しましょう

