

すい 膵 曜 日

アクションシート 表

- アクション① 膵臓にやさしい食事
- アクション② 節酒
- アクション③ 症状や健診結果のチェック

ウラ面の
アクション3で
症状・健診結果
チェックも
忘れずに!

週に一度、膵臓(すいぞう)のために、生活や体調をふりかえてみましょう!



使い方

- ・毎日の食事と節酒の状況(○/×)と点数を記入し、合計点数を出してください。
- ・膵曜日には、一週間を振り返っての反省点や体調の変化、次週の目標を書きましょう。
- ※具体的な判断基準とアクション3については裏面に記載されています。

☑ アクション1・2:膵臓にやさしい食事と節酒ができたかどうかチェックしましょう!

例	チェック項目	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	合計 (14点満点)
7月19日	食事 (○/×)	×	○	×	○	×	○	○	11点 (14点満点)
7月25日	節酒 (○/×)	○	×	○	○	○	×	○	11点 (14点満点)

1週目	チェック項目	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	合計 (14点満点)
月 日	食事 (○/×)								点 (14点満点)
月 日	節酒 (○/×)								点 (14点満点)
2週目	チェック項目	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	合計 (14点満点)
月 日	食事 (○/×)								点 (14点満点)
月 日	節酒 (○/×)								点 (14点満点)

1週間のふり振り返りや次週の目標

例:今週はよく眠れている。肌の調子が良くなった。
例:揚げ物の回数を減らして、食事を2点UPする!
例:膵曜日は必ず休肝日=休“膵”日にする!



次週(月 日 ~ 月 日)の目標点数

食事 = _____ 点 / 14点満点

飲酒 = _____ 点 / 14点満点

合計点: _____ 点 / 28点満点



1日の点数の計算方法

食事(最大2点)

その日の食事で膵臓に優しいメニューを取り入れることや、膵臓の負担になるメニューを避けることができたかどうか

できた⇒ ○2点

できなかった⇒ ×1点

節酒(最大2点)

飲酒なし

または

純アルコール
20g以内の飲酒

○2点

純アルコール
20g以上の
飲酒

×1点

1週間の点数の目安!

食事と節酒、それぞれで
14点中

11点以上を

目指しましょう★

※膵がんや膵臓疾患を確実に予防できるものではありません。
※膵臓の健康を改善するための“きっかけ作り”としてご利用ください。

作成: 那覇市立病院 膵臓チーム



曜日 アクションシート



判断基準 セルフチェック

膵臓の健康を守るための具体的な目安と、見逃してはいけないサインについて

アクション① 膵臓にやさしい食事をしよう（食生活の基準）

食事の 良い習慣

膵臓への負担を減らすやさしいメニュー

おすすめ食材

野菜、豆類、
海藻、果物、
全粒穀物（玄米・麦飯など）、
魚介類

おすすめの調理法

蒸す 煮る 炒める
など、
油を極力多く
使わない調理

栄養バランスが良く、脂質を抑えた和食型の食事

食事の 避けたい習慣

膵臓に強い負荷をかけるメニュー

多量の加工肉

ハム、ソーセージ、
ベーコンなど
油っこい脂質の
多い食事

お菓子・デザート

ケーキ、ドーナツ、
スナック菓子など
脂質・糖質の高い
間食や甘い飲料

食べ過ぎ、特定の好物ばかり食べる偏食習慣

アクション② 節酒しましょう（節酒の基準）

膵臓を守るための
1日の適正な飲酒量は
純アルコール20g
約1合
以内が目安です。

純アルコール20g（1合）とは？



日本酒
度数：15%
量：約180ml



ビール
度数：5%
量：約500ml



焼酎
度数：25%
量：約110ml



ワイン
度数：14%
量：約180ml



ウイスキー
度数：43%
量：約60ml



缶チューハイ
度数：5%
量：約550ml
度数：7%
量：約350ml

要注意



ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量
350ml=25g（1.3合） **500ml=36g（1.8合）**
※2缶飲むと40g（2合）を超えます。 ※1缶だけでほぼ40g（2合）に達します

アクション③ 症状や健診結果のチェック

見逃してはいけない症状

- 背中やお腹の痛み
- 黄疸（皮膚や白目が黄色い）
- 体重が急に減ってきた
- 糖尿病の急な悪化
- 健診で“要精査”項目がある

一つでも該当したら
かかりつけ医療機関を
受診しましょう



※健康診断でチェックすべき項目

以下の検査に「要精査」がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
CA19-9/CEA/SPan-1/DUPAN-2/APOA2
アイソフォーム/エコー検査

特に注意が必要な方（膵がん危険因子）

- 高度肥満（BMI35以上）の方
- 糖尿病や膵臓疾患がある方
- 喫煙者
- 家族に膵がん患者がいる方

