

すい臓を守るためには どうしたらいい？

～気をつけたい食事とお酒のお話～

那覇市立病院
がん病態栄養専門管理栄養士

富田 仁美



本日お伝えしたいこと



すい臓は毎日働き続けている臓器



食事と飲酒習慣はすい臓に影響します



今日からできることがあります

すい臓のはたらき



◆ 消化液を作る

→ 食べ物を消化する

◆ インスリンを作る

→ 血糖値を調節する

だから「食べること」と深く関係しています。

すい臓に負担がかかる生活習慣

飲酒量が多い



喫煙



肥満



BMI
35以上

糖尿病



高脂肪食が続く



運動不足



生活習慣の改善はすい臓の健康維持にも重要です。

がん発症リスクとなる食品

高温で加熱した赤肉

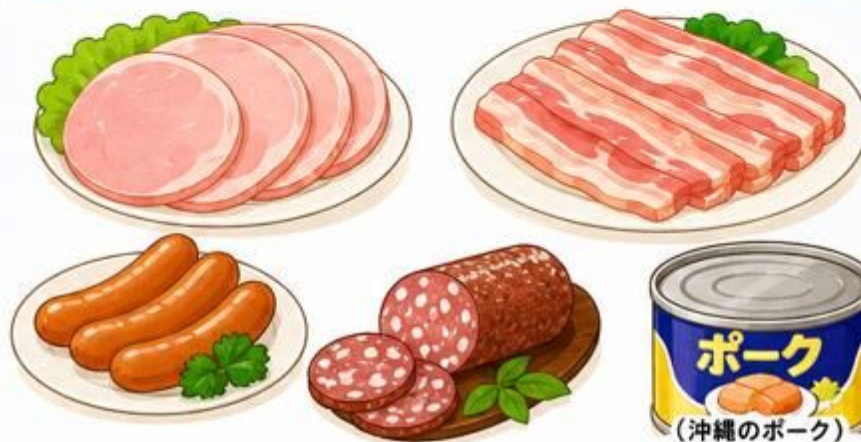
(牛肉、豚肉、羊肉、山羊肉、馬肉)



高温での加熱（焼く・炒める・揚げる・炙るなど）で、**発がん性物質**が発生しやすくなります。

肉加工品

(ハム、ベーコン、ソーセージ、サラミ、沖縄のポーク)



肉加工品には保存や色・風味を良くするために、**食塩、亜硝酸塩**などが使われています。



量や頻度に気をつけ、**食べ方を工夫**しましょう。



焼きすぎ、焦がしすぎを避ける



野菜やきのこ類と一緒に食べる



食べる頻度や量を見直す



「避ける」だけでなく、「**選び方**」や「**とり方の工夫**」で、健康的な食生活を目指しましょう。

超加工品はできる限り避ける

- 複数の食材や添加物を配合し、大量生産された加工度の高い食品
- 食品添加物・加工による腸内フローラの乱れ・慢性炎症・ホルモン異常が、2型糖尿病や内分泌異常、健康格差に関わっている可能性が明らかになりつつある



食事で大切なこと①

バランスよく食べる

主食

(ごはん・パン・麺など)



+

主菜

(魚・肉・卵・大豆製品など)



+

副菜

(野菜・きのこ・海藻など)



この3つをそろえましょう！

バランスの良い食事とは？

毎食とりたい食品

主食

からだを動かすためのエネルギー源となる炭水化物（糖質）を多く含む食
【ご飯・パン・麺類・もち等】



主菜

からだを構成する筋肉や血液の材料となるたんぱく質を多く含む食品
【肉・魚・卵・大豆製品等】



副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体調を整えてくれる食品
【野菜・海藻・きのこ類】



一日一回とりたい食品

乳製品

骨や歯をつくるカルシウムを多く含む食品
【牛乳やヨーグルト等】



果物

からだや皮膚、粘膜の調子を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含む食品



副菜

主菜

主食



野菜350 g = 70 g × 5皿

料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
80g



クリームシチュー
100g



具たくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



にんじんしりしり
75g



付け合わせ
70g



ゴーヤーチャンプルー
80g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



食事で大切なこと②

脂質は“控える”ではなく“選ぶ”

控えたい

- 揚げ物



- カップラーメン



- 脂身の多い肉



- ドーナツ



おすすめ

- 魚



- 大豆製品



- 鶏肉



- 植物油を適量



「脂質ゼロ」を目指す必要はなく、
質と量のバランスが大切です。



油について

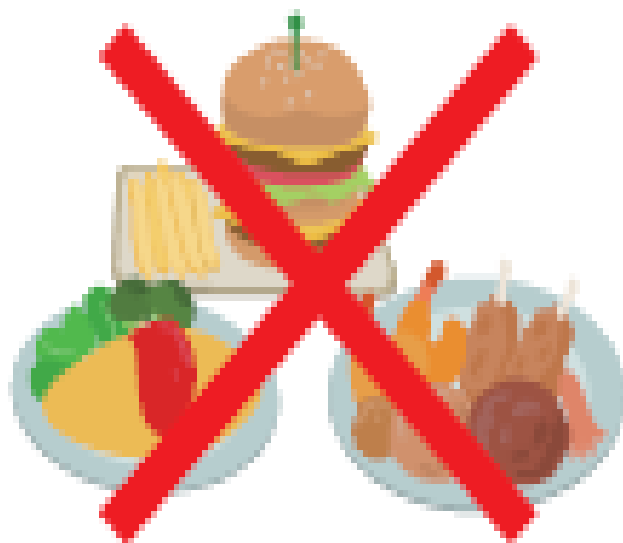
〈脂肪酸の種類と主に含まれる食材〉			
飽和脂肪酸	短鎖脂肪酸	バター、酢 など	
	中鎖脂肪酸	ココナッツオイル、牛乳 など	
		肉類の脂、パーム油 など	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オメガ9系脂肪酸	オレイン酸 オリーブオイル、アボカドオイル 米油、キャノーラ油 など
		オメガ6系脂肪酸	リノール酸 大豆油・ひまわり油・紅油・ ごま油 (サラダ油) など
	多価不飽和脂肪酸		アラキドン酸 卵、鶏・豚・牛肉、魚類 など
		オメガ3系脂肪酸	α -リノレン酸 くるみ、エゴマ油、 亜麻仁油 など
			EPA・DHA 青魚 (さば・いわし・ サンマ・マグロ・ぶり) など
		トランス脂肪酸	マーガリン、ショートニング など



すい臓に負担をかけない食事について小括



①食べ過ぎない



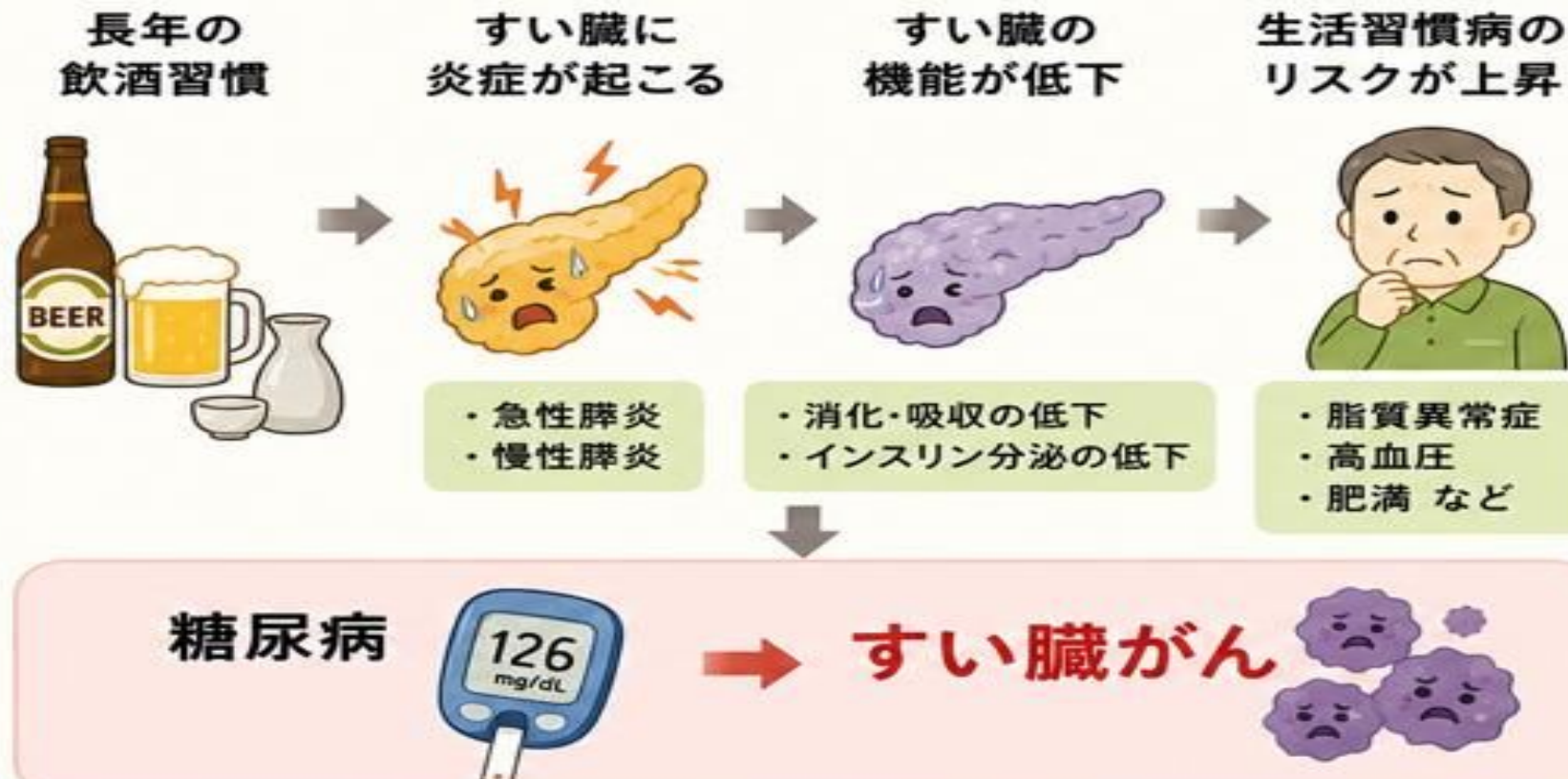
②脂質をとり過ぎない



③偏らない

お酒とすい臓

お酒の飲みすぎが引き起こす流れ（例）



♥ 節度ある飲酒を心がけ、すい臓を守りましょう。♥

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

純アルコール20gってどのくらいの量なの？



日本酒
度数:15%
量:180ml
(1合)



ビール
度数:5%
量:500ml
(ロング缶1本)



焼酎
度数:25%
量:約110ml
(グラス1杯)



ワイン
度数:14%
量:約180ml
(グラス2杯)



ウィスキー
度数:43%
量:60ml
(ダブル1杯)



缶チューハイ
度数:5%
量:約500ml
度数:7%
量:約350ml



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)



今日から始めるすい臓を守る3つの食習慣



1

野菜は1日5小鉢分
入れて、バランスの良い
食事を適量とりましょう



2

油は種類を選んで
適量とりましょう



3

節酒
できれば休肝日を
つくりましょう



膵曜日アクションシートを活用してみよう

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。
- ・膵臓日には、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	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)
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	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)
月 日	食事 (○/×)								点 (14点満点)
月 日	節酒 (○/×)								点 (14点満点)

1週間の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:膵臓日は必ず休肝日=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

純アルコール
20g以上の
飲酒

○2点

×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"としてご活用ください。

作成: 那覇市立病院 膵臓チーム

すい 膵 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)

純アルコール20g(1合)とは?

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。

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

※2合数値と40g(2合)を越えます。 ※1合だけでほぼ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
アミノフォーム/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





まとめ

すい臓病の発症リスクを下げるためには毎日の生活習慣が大切！



禁煙



食事はバランス良く食べる



お酒を飲み過ぎない



糖尿病や肥満に気をつける

メッセージ



食事だけですべてを防げるわけではありません。

しかし、毎日の積み重ねが未来の健康につながります。

できることから始めてみましょう

ご静聴ありがとうございました

