



南山堂 栄養通信

冬号
Vol. 35



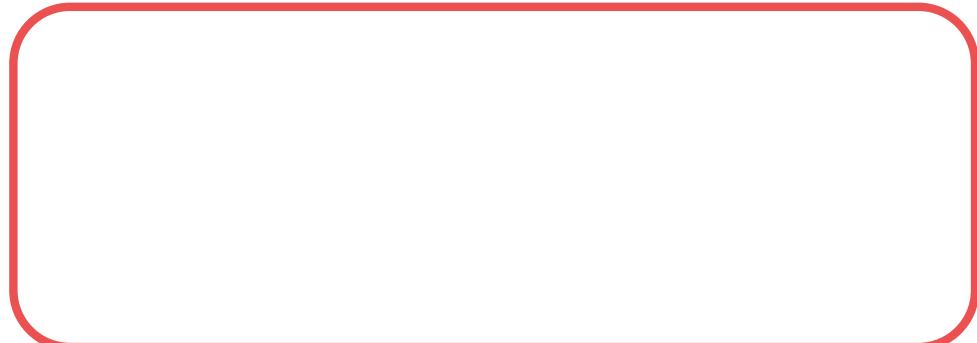
今回のテーマは
胆石症について



近年では、食生活の欧米化により高脂肪・高コレステロールな食事が日常にあふれています。これらの食事は、私たちの食生活を豊かにすると同時に生活習慣病のリスクとなります。そして、不規則な食事を続けた結果、胆石症などの合併症を引き起こす可能性を高めるのです。疾病を予防し健康な身体をつくるために、普段の食事を見直していきましょう。



2025年12月



●胆石症とは

胆石症とは、肝臓で作られた**胆汁**が胆のうや胆管で固まり(**結石**)を形成して痛みや発熱を引き起こす病態です。

◆原因

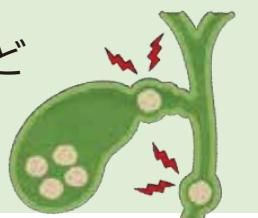
胆汁中のコレステロールが過剰になって結晶化。=コレステロール結石

※胆汁の成分(ビリルビン・コレステロール・胆汁酸・レシチンなど)

他)胆囊の動きの低下、胆汁成分の偏り、胆汁の細菌感染など

◆リスク因子

肥満・高脂肪食・多産婦・過度なダイエットなど



●胆石症の予防のために

★ポイント① ビタミンCと食物繊維

胆石症の原因の多くは**体内コレステロールの増加**。そのため、コレステロールの代謝を助ける**ビタミンC**と**食物繊維**は重要な役割を担っています。

ビタミンC

過剰なコレステロールを胆汁酸に変換して対外へ排出する。

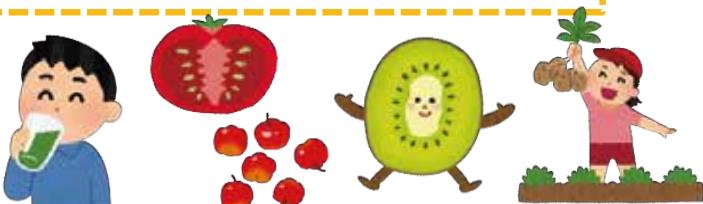
野菜類 いも類	トマト・パプリカ ブロッコリー・芽キャベツ じゃがいも
果物	アセロラ・キウイフルーツ いちご・オレンジ
飲料	青汁・煎茶・玉露

◎ビタミンCが豊富な食品一覧

◎推奨量

成人で**100mg/日**

※日本人の食事摂取基準(2025版)より



食物繊維(水溶性)

食事中のコレステロールを吸着して体外に排出する。

穀類	オートミール・大麦(押麦)
豆類	大豆製品
いも類	さつまいも・さといも
野菜類	にんじん・オクラ
果物類	ブルーン・白桃
海藻類	わかめ・もずく

◎水溶性食物繊維が豊富な食品一覧

◎目標量

「健康への利益を考えた場合」**25g/日**

※日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書より

△水溶性のみの摂取量目安はない。



【ビタミンCと食物繊維の効率的な摂取方法】

ビタミンC

- 「電子レンジで調理」「スープにして汁ごといただく」
- 飲酒・喫煙を控える
- 毎日こまめに摂取する



食物繊維

- 野菜などは「煮る」「蒸す」でかさを減らして食べやすく
- 豆類やいも類はスープやポタージュにする
- 間食をドライフルーツに置き換える



★ポイント② 注意したい食品

コレステロール が多い

- ・魚卵
- ・鶏卵
- ・レバー
- ・あん肝

脂肪が多い

- ・バター
- ・マーガリン
- ・ドレッシング
- ・揚げ物
- ・脂身の多い肉

刺激が強い

- ・香辛料
- ・アルコール



+ ポイント



▣決まった時間の食事

食事の間隔が長くなると胆汁のコレステロール濃度が高まるため、胆石形成のリスクが高まります。特に、朝食を抜いてしまうと、食事間隔が空いてしまうため注意しましょう。

▣よく噛む

早食いは食べすぎを引き起こして、脂肪の過剰摂取や肥満の原因となります。さらに、消化が不十分になり胃腸や胆のうに負担をかけてしまいます。ゆっくりとよく噛んで食べるよう心がけましょう。

▣水分2L/日

水分が不足すると、血中のコレステロール濃度や脂質が高くなり、胆石が形成しやすくなります。一日に2リットルを目安にこまめに水分を摂りましょう。

胆石症の予防レシピ



材料(1人前)

タコ(ゆで)…足1/3
ブロッコリー…4房
ポン酢…大さじ1
ごま油…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2

1人当たり
エネルギー : 128kcal
脂質 : 6.6g
食物繊維 : 1.9g
ビタミンC : 27mg
食塩 : 0.3g

タコとブロッコリーのポン酢和え



- ① ブロッコリーは流水で洗い、食べやすい大きさに切り分け、ボウルに入れてラップをかけて、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ② タコを一口大に切る。
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーとタコも加えて混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けたら完成。

point

タコに含まれるタウリンはコレステロールでできた胆石を大きくならないように働きかけます。

ホタテとジャガイモの豆乳スープ



材料(1人前)

たまねぎ(中)…1/4個
にんじん(中)…1/4本
マッシュルーム…2~3個
じゃがいも(小さめ)…1個※大きめは1/2個
水…125ml ほたて(冷凍)2個
豆乳…100g コンソメ…小さじ1
乾燥パセリ…適量

1人当たり エネルギー : 107kcal 脂質:2.2g 食物繊維:1.9g ビタミンC:19mg 食塩:1.0g

事前準備:ほたてが冷凍の場合は、室温または電子レンジで解凍する。

- ① たまねぎを1/4に切り(縦半分に切った後半分に切る)、繊維に沿って2mm幅にスライスする。
- ② マッシュルームは幅3mm程度にスライスする。
- ③ じゃがいもとにんじんの皮をむき、2mm幅のいちょう切りにする。
- ④ ①~③を器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ⑤ ④とほたてを鍋に入れ、豆乳と水を加える。
- ⑥ ⑤にコンソメを加え混ぜながら、強火でひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、パセリをお好みで加えたら完成。

point

豆乳は低脂肪なものを選ぶと脂質が抑えられます。