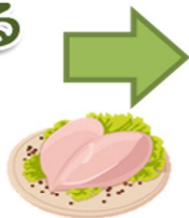


膵臓を労わる 食事の例



- ・主食・・・鶏のささみ、煮込みうどん、雑炊、そうめん
- ・肉料理・・・鶏のささみ中心の料理、ヒレ肉(体調により)
- ・魚料理・・・白身魚中心の料理、えび団子、はんぺん等
- ・卵料理・・・だし巻き卵、茶わん蒸し、ポーチドエッグ等
- ・大豆料理・・・湯豆腐、高野豆腐の煮物、冷奴等
- ・乳製品・・・スキムミルクを使ったミルク紅茶、野菜のミルク煮等
- ・野菜料理・・・おひたし、かぼちゃや里芋の煮物等
- ・果物類・・・缶詰、ゼリー等

避けると良い 食品



◇高脂肪食(消化に時間がかかり、胃に長くとどまる)
脂身の肉、ラーメン、スナック菓子、洋菓子(ケーキ等)
揚げ物、脂ののった魚、加工肉(ベーコン等) ナド



◇食物繊維の多い食品の中では

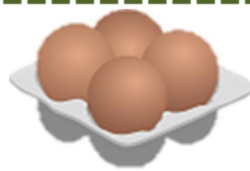
たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、豆類、海藻、きのこ ナド

梨、柿、パイナップル、ぶどう



注意

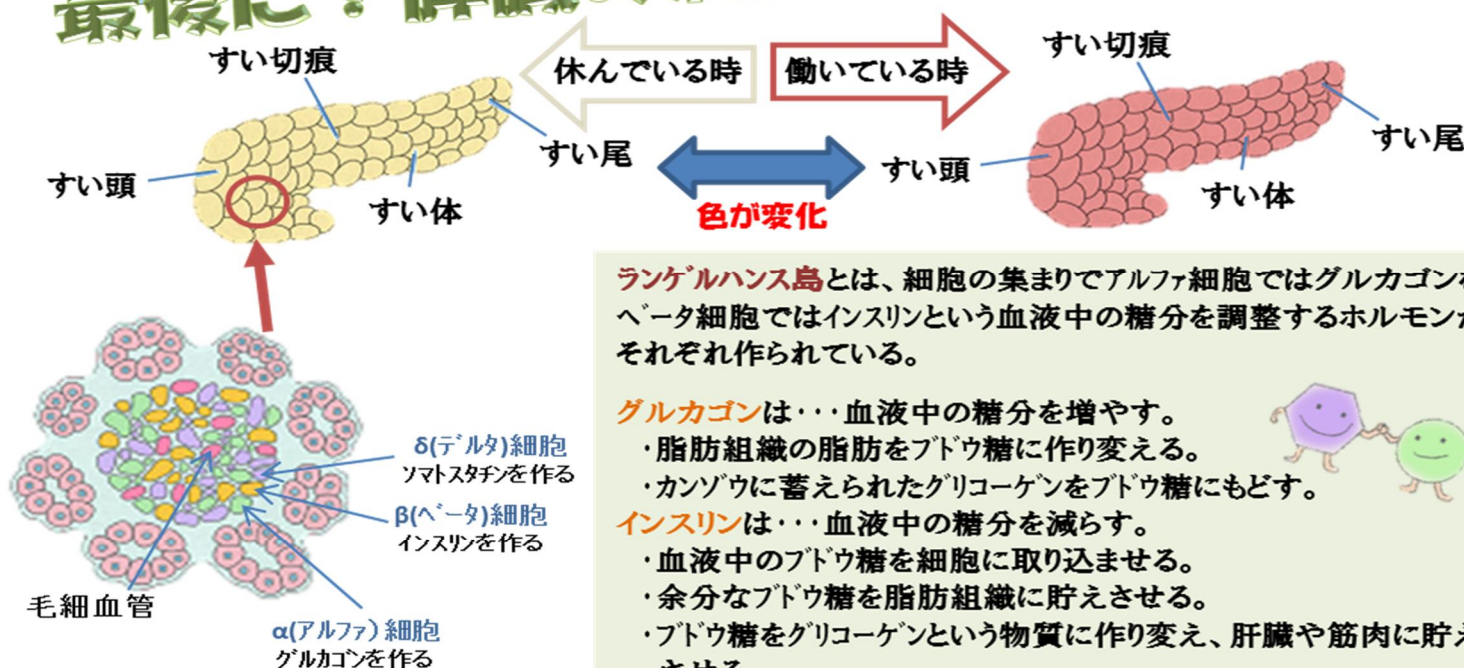
ただし、脂質の制限によって脂溶性ビタミン(A,D,E,K)が不足する可能性がある為、それらを心掛けて摂取しましょう!!(緑黄色野菜、卵、しらす干し、納豆 ナド)



慢性膵炎は「うまく付き合っていく」病気! 「禁酒」と「食事療法」が、カギ!!



最後に！膵臓のホルモンの働きを!!



ランゲルハンス島とは、細胞の集まりでアルファ細胞ではグルカゴンを、ベータ細胞ではインスリンという血液中の糖分を調整するホルモンがそれぞれ作られている。

グルカゴンは・・・血液中の糖分を増やす。
・脂肪組織の脂肪をブドウ糖に作り変える。
・カンゾウに蓄えられたグリコーゲンをブドウ糖にもどす。



インスリンは・・・血液中の糖分を減らす。
・血液中のブドウ糖を細胞に取り込ませる。
・余分なブドウ糖を脂肪組織に貯えさせる。
・ブドウ糖をグリコーゲンという物質に作り変え、肝臓や筋肉に貯えさせる。

【ランゲルハンス島】

二つのホルモンは互いに反対の作用を持つ拮抗ホルモンと呼ばれ協力しながら、血糖値を一定に調整している。