

膵炎にならない為に

膵臓は食べ物の消化や血糖に関係する大切な臓器です。
働きが悪くなると、消化能力が低下したり、糖尿病の原因となることもあります。
膵臓を悪くする原因で最も多いのがアルコールです。また、脂っこい食事などの摂りすぎも膵臓に負担をかけますので気をつけましょう。

①飲酒生活を見直そう！

★それぞれのお酒の1日の目安量です★



ビール 500ml



焼酎 1/2 合



日本酒 1 合弱



ワイングラス 2 杯



ウイスキーシングル 2 杯



- 週2～3日を目標に休肝日を設けよう
- ダラダラ飲むのは止めよう
- 食事を食べながらゆっくりと飲みましょう

②脂っこい食事、暴飲暴食には注意を！

脂っこいもの：天ぷら・フライなどの揚げ物

肉類

生クリームやバター

スナック菓子やアイス、ケーキ など



- 脂の少ない食事、野菜や良質なたんぱく質をとりましょう
- 腹8分目を心がけましょう
- 食べすぎは膵臓に負担をかけます



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。