ホルモン治療中の食事について

松江赤十字病院　管理栄養士
藤原　彩菜

【ホルモン治療中の食事の注意点】

①肥満対策

②脂質異常症対策

③骨粗鬆症対策

【肥満の予防】

・適正なエネルギーの摂取

推定エネルギー必要量	身体活動レベル		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
30～49歳	1750kcal	2000kcal	2300kcal
50～69歳	1650kcal	1900kcal	2200kcal
70歳以上	1500kcal	1750kcal	2000kcal

※日本人の食事摂取基準（2015年度版）より抜粋

※身体活動レベル
Ⅰ（低い）:生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
Ⅱ（ふつう）:座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客業、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
Ⅲ（高い）:移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

【肥満の是正】

生活活動強度	職種など	体重当たり必要なエネルギー（kcal/kg）
Ⅰ.軽い	一般事務、管理職、幼児のいない主婦	25～30
Ⅱ.中等度	製造・加工業・サービス業販売員、幼児がいる主婦	30～35
Ⅲ.やや重い	農業、漁業、建築作業員	35～40
Ⅳ.重い	農繁期の農業者、林業、プロスポーツ選手	40～

※病態栄養ガイドブックより抜粋

体重測定!!

【食事例①】1651kcal

【朝食】
食パン8枚切り2枚（ジャム）
卵入りオニオンサラダ
バナナ1/3本
牛乳180ml

【昼食】
ご飯150g
しめじの清汁
和風ハンバーグ
（青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）
刻み昆布の炒め煮
ぶどう

【夕食】
ご飯150g
グリーンポタージュ
魚のわかめ蒸し
（ﾕｽﾞｶﾂｵﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）
小松菜の炒め煮
りんご

【食事例②】1685kcal

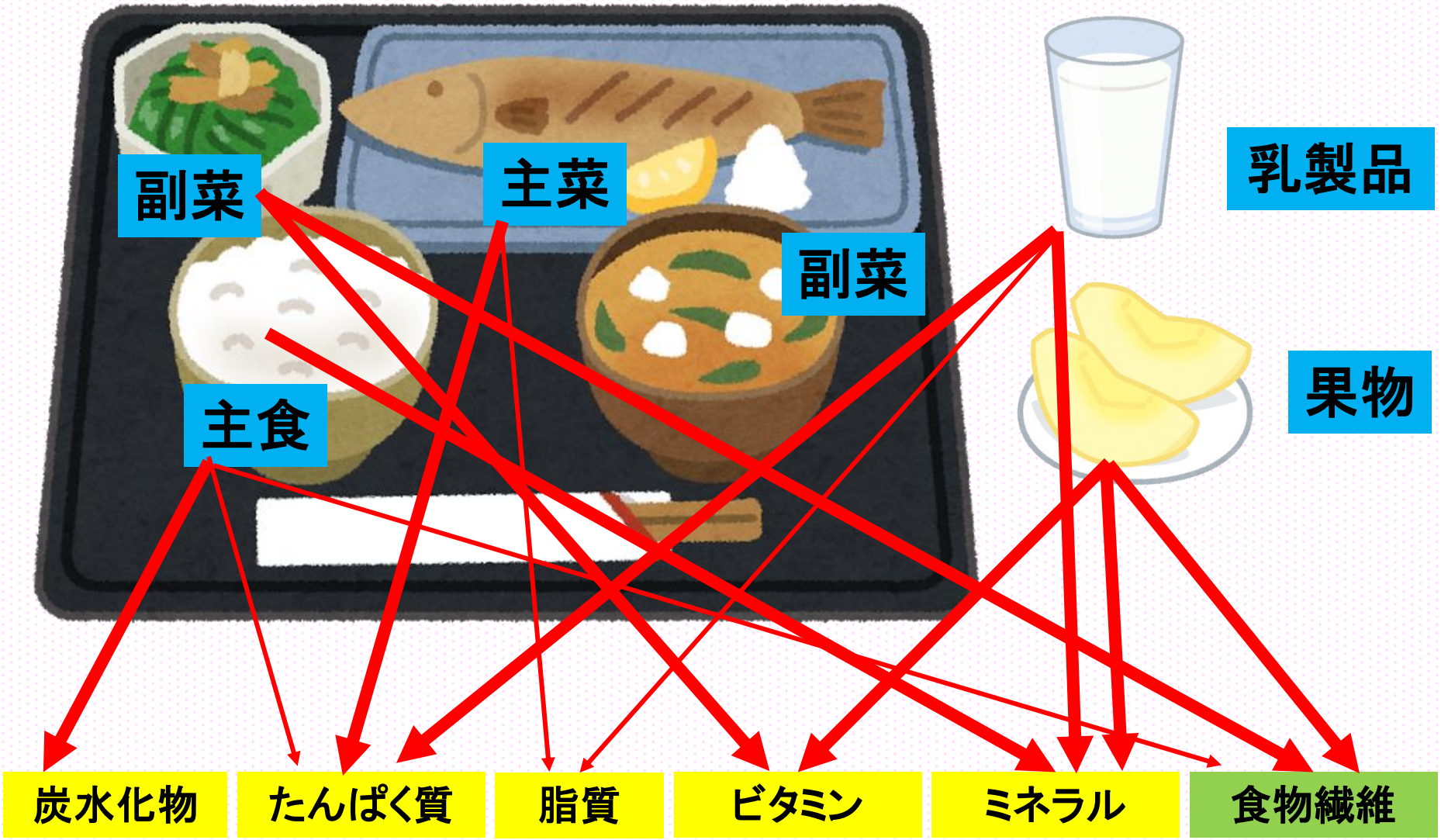
【朝食】
メロンパン
コーヒー

【昼食】
明太子パスタ

【間食】
雪見だいふく1個

【夕食】
チューハイ350ml
コロッケ1個
唐揚げ2個
マカロニサラダ
コンソメスープ

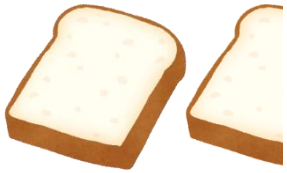
【食事のポイント】



【肥満の是正のポイント】

・ご飯、麺類、芋類

ご飯　150g　　食パン6枚切り　1.5枚　　めん類　1玉

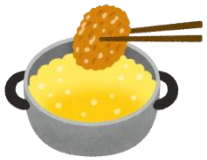


ご飯の仲間

・果物

りんご1/2個　　柿　1個　　バナナ　1本　　みかん2個

・脂質（揚げ物、マヨネーズ、多脂性食品）



油・・・大さじ1杯/日

・嗜好食品

お茶の時間、頂き物、ご褒美・・・

【脂質異常症対策】

肥満の是正

→適正なエネルギー量、バランスの良い食事

高TG血症：

単純糖質の過剰摂取を避ける

（例）和菓子、果物、アルコール

高LDL血症：

飽和脂肪酸、コレステロール、

トランス脂肪酸の摂取を減らす

（例）洋菓子、肉類、乳製品、

野菜不足

【骨粗鬆症対策】

・カルシウム（700～800mg/日）

※サプリメントからは1回に500mg以上摂取しないように

多く含まれる食品:牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品等

牛乳（200ml）	ヨーグルト（100g）	煮干し（10尾）	干し海老（大さじ1杯）	小松菜（100g）	チンゲン菜（100g）	木綿豆腐（1/4丁）	納豆（1パック）
220mg	120mg	440mg	426mg	170mg	100mg	86mg	36mg

・ビタミンD（10～20μg/日）

多く含まれる食品:魚、きのこ類

鮭（60g）	うなぎの蒲焼き（100g）	舞茸（50g）	エリンギ（50g）
13.2μg	19.0μg	2.5μg	0.6μg

・ビタミンK（250～300μg/日）

多く含まれる食品:納豆、緑黄色野菜

納豆（1パック）	ほうれん草（100g）	小松菜（100g）	ブロッコリー（100g）
240μg	270μg	210μg	160μg

【避けた方が良い食品】

- **リンを多く含む食品**:骨量減少につながる

  インスタント食品、加工食品、清涼飲料水

- **ナトリウムを多く含む食品**:骨量減少につながる

  調味料、漬物、梅干し、干物、練り製品、加工食品など

- **カフェインを多く含む食品**:骨量の低下と骨折の増加

  コーヒー、紅茶

- **アルコール**:骨折率の上昇

  （適量）純アルコールで20g（換算式:お酒の量×度数×0.8）

ビール中瓶1本（500ml） 日本酒1合（180ml） 焼酎0.6合（110ml） ウイスキーダブル1杯（60ml） ワイン1/4本（180ml） 缶チューハイ1.5缶（520ml）

①肥満対策

適正なエネルギー量、バランスの良い食事

②脂質異常症対策

単純糖質の過剰摂取を避ける

飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の摂取を減らす

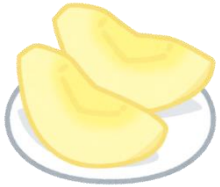
野菜をしっかり摂る

③骨粗鬆症対策

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂取

リン、ナトリウム、カフェイン、アルコールの過剰摂取に注意

乳製品



果物

適正なエネルギー量（体重測定）

バランス（主食・主菜・副菜）

嗜好食品は減らす