



西新潟中央病院

# NST NEWS 第53号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2018年9月4日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1304

## NSTミニレクチャー第32回 ～MCT(中鎖脂肪酸)オイルについて～

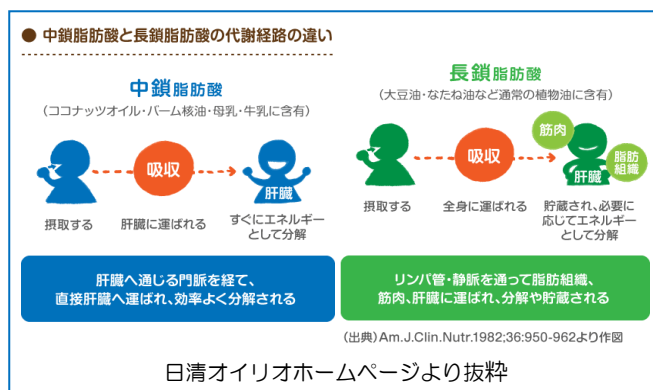
月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

今回は、「MCTオイル」についてです。近年、テレビや雑誌などでMCTオイルを目にする機会が多くなりましたが、皆さんはMCTオイルをご存知ですか？当院でも栄養管理の場面で使用する機会が増えています。今回は「MCTオイル」についてお話しさせていただきます。



### 1. MCTとは？

**MCT (Medium Chain Triglyceride)** は日本語で中鎖脂肪酸のことです。ココナッツやパームフルーツなどのヤシ科植物の種子に多く含まれる天然成分で、一般的な油(長鎖脂肪酸)よりもすばやく消化・吸収され、すぐにエネルギーになりやすいという特徴があります。MCTオイルは中鎖脂肪酸100%の油です。



### 2. どのように使われているの？

エネルギーを積極的に必要とする未熟児や腎臓病患者、高脂肪食を必要とするてんかん患者、消化器系の手術を行って油の消化吸収が低下した患者などへの栄養補給に医療現場で広く利用されてきました。さらに、近年では高齢者の低栄養状態の改善に利用されており、ご飯に中鎖脂肪酸とプロテインを混ぜた「パワーライス」を提供している施設もあります。

### 3. 当院での使用方法は？

当院 NST では、血中の CO<sub>2</sub>濃度が高めで糖質の過剰摂取を控えたい COPD 患者のエネルギーアップを目的に使用することがあります。MCTオイルは無色透明、無味無臭です。主食やおかず直接かけたり、味噌汁やスープに混ぜても特に違和感なく摂取することができます。小さじ1杯で約40kcal エネルギーアップすることができます。



### 4. 使用時の注意点

MCTオイルは油なので摂取することでお腹が緩くなる場合があります。小さじ1杯から試していただき、下痢や嘔吐などの消化器症状が無いかを確認しながら使用回数を増やしていきます。牛乳やヨーグルトなどの乳製品と一緒に摂ると乳化され、お腹が緩くなりにくいという報告もあります。また、MCTオイルだけでは必須脂肪酸を摂ることができません。一般的な油(サラダ油など)も食事に取り入れましょう。

MCTオイルはドラッグストアやスーパーで購入可能ですが普通の油に比べ高価となっています。

栄養管理室では、随時栄養相談を行っております。食事が摂れない、痩せている、退院してからの食事管理が心配など患者さんの食事や栄養状態で気になることがありましたらお気軽にお声かけください。