



一目でわかるクリニカルレシピ

乾癬の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：八代真季 遠藤陽子 市川和子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 准教授：武政睦子
監修：川崎医科大学附属病院皮膚科 講師 林宏明

■病気の特徴と食事との関係

乾癬は皮膚表面が赤く盛り上がり、角質が付着してフケのように剥がれ落ち、時には痒みを感じる難治性皮膚疾患です。多くの例では皮膚病変のみですが、中には、関節炎を伴うものや発熱、全身倦怠感を伴い皮膚の潮紅と膿疱が多発するものなどがあります。病態としてはIL-1やIL-6、TNF- α などの炎症性サイトカインの関与が知られています。乾癬の原因は不明とされており、遺伝的素因に不規則な食生活、ストレス、肥満、感染症などの様々な環境因子が加わることの関与がいられています。治療はビタミンD3製剤やステロイド剤の外用療法が主体に行われています。治療法はそれぞれ特性が異なり、血圧上昇、腎機能低下、血中カルシウム濃度の上昇など副作用も異なります。

また乾癬患者は生活習慣病を代表とする肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど様々な併存疾患を合併していることも知られています。慢性で発疹を繰り返す疾患でもあり、乾癬を悪化させないよう食事はバランス良くまた規則正しい生活や適度な運動も必要となります。乾癬治療は皮膚症状を改善するだけでなく、QOL (Quality of Life) を高めることも必要です。

食事のポイント

- ①適切なエネルギーの摂取をし肥満を是正する。
- ②肥満是正の際に筋肉量が低下しないよう分岐鎖アミノ酸 (BCAA) を含む食材を積極的に摂取する。
(例) 大豆製品、ささみ、さんまなど
- ③ビタミンD3製剤使用時にはカルシウムが過剰にならないようにする。(600~800mg/日)
- ④n-3系脂肪酸が欠乏すると皮膚炎を発症するため、n-3系脂肪酸を多く含む青魚などを摂取する。
- ⑤血清LDLコレステロールが高い場合はトランス脂肪酸*1を含む食材は控え、イソフラボン*2を含む大豆製品を摂取する。
- ⑥血圧が高い場合は、減塩食 (食塩6g程度) にする。



●栄養摂取量の目安 (日本人の食事摂取基準に準じる)

- ・エネルギー摂取量 (kcal)：標準体重* (kg) ×25~30 (kcal)
 - ・たんぱく質 (g)：標準体重* (kg) ×0.9~1.0 (g)
 - ・脂質：摂取エネルギーの20~30%
そのうち飽和脂肪酸量を7%以下
- *標準体重 (kg) = (身長 (m)) ×22

<n-3系脂肪酸の目安量>

20代男性 (女性)	2.0 (1.6) g/日
30~40代男性 (女性)	2.1 (1.6) g/日
50~60代男性 (女性)	2.4 (2.0) g/日

※1 トランス脂肪酸とは？

食品から摂取する必要がないと考えられており、摂り過ぎると血清LDLコレステロールが増加し血清HDLコレステロールが低下します。

《トランス脂肪酸が多い食品》

- ・マーガリン ・バター ・食用調合油
- ・チーズ ・マヨネーズ など

油脂の少ない商品を選びましょう！

*トランス脂肪酸が除去された食品も販売されています！



※2 イソフラボンを多く含む食品

《食品に含まれるイソフラボン平均含有量》

豆乳 (200mL)	50mg	豆腐 (半丁)	30mg
大豆 (30g)	42mg	油揚げ (50g)	20mg
納豆 (1P45g)	33mg	味噌 (20g)	10mg

厚生労働省HPより

*イソフラボンの1日

摂取目安量は50mg

(閉経後の女性では70~75mg)

