



西新潟中央病院

# NST NEWS 第86号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2021年7月7日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

## NSTミニレクチャー第57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」についてお話ししていきます。NST NEWS 第53号でも取り上げていますが、少し内容を変えています。併せてご覧ください。

### 1. MCT (Medium-Chain Triglyceride) とは

中鎖脂肪酸のことです。ココナッツやパームフルーツに含まれている天然成分で母乳や牛乳などにも含まれています。一般的な植物油（長鎖脂肪酸）と比べ、消化吸収が良く、速やかに分解・エネルギーになることが知られています（約4倍早くエネルギーに）。



### 2. MCT オイルの使われ方

40年以上前より、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(低炭水化物食、ケトン食)を必要とするてんかん患者、低体重の糖尿病患者、長鎖脂肪酸を利用しづらい消化管手術後の患者、などへの栄養補給として、安全性の高さもあり広く利用されてきました。また、健常者の生活習慣病予防や体脂肪低減、スポーツ時の持久力向上などの分野でもMCTの利用が進んでいます。さらには、介護現場においても高齢者の低栄養の改善にMCTが利用され始めています。

### 3. 当院での使用例

経口摂取が進まず、食事量が十分取れない・甘い補助食品は苦手という方に、右図の小袋の物をお渡ししています。(NST 介入患者)

MCT オイルは透明で味やにおいが少ないので、主食やおかず直接かけたり、味噌汁に混ぜて摂取可能です。

1Pで54kcal エネルギーアップが出来ます。



### 4. 経管栄養にも?

主に経口摂取の方のMCT オイル使用を考えていましたが、「経管栄養管理におけるMCTの有用性」がPEN2021年5月号で紹介されていました(興味がある方は栄養管理室までご連絡ください。別冊をお渡しします)。タンパク質や糖質を増やしたくないけど、エネルギーアップしたい時などに有用かもしれません。

#### 編集後記

MCT オイルはドラッグストアやスーパーの油コーナーに置いてある事が多く、購入は可能ですが、右の商品(1本85g入り)で、価格は(950円)となっています。。普段買われている?サラダ油と比べるとすごい差ではないでしょうか。

