



# 2026年2月 えいよう通信

## 獨協医科大学病院 栄養部

この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで



### MCTオイルって知ってますか？

最近ではCMやスーパーなどで耳にしたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。ココナッツやパームなどのヤシ科植物の種実に含まれる中鎖脂肪酸のみを抽出した油脂を**MCTオイル**といいます。

エネルギー効率の観点から近年では医療やスポーツ、生活習慣病予防など様々な場面で使われています。

### MCT = Medium-Chain-Triglyceride

中鎖脂肪酸 ミディウム チェーン トリグリセリド

参考：<https://www.nisshin-oillio.com/mct/health/>

### 違いは吸収経路とスピードに！

一般的な植物油（LCT：長鎖脂肪酸油：Long-Chain-Triglyceride）と比べて、脂肪酸の長さが約半分のため、LCTに比べて約4倍の速さでエネルギーになることが知られています。

#### 中鎖脂肪酸（MCT）

（ヤシ油・パーム油・母乳・牛乳など）



肝臓で  
吸収



はやい！

肝臓へ通じる門脈を経て肝臓で直接分解  
すぐにエネルギーとして使えます

#### 長鎖脂肪酸（LCT）

（大豆油・なたね油などの植物油）



全身で  
吸収



貯めとこ！

リンパ管・静脈を経て脂肪組織や筋肉、  
肝臓に貯蔵され、必要に応じて分解されます

参考：[https://healthy-oil.jp/mct/about\\_mct/basics.html](https://healthy-oil.jp/mct/about_mct/basics.html)

### どんな効果があるの？

- ①身体に脂肪がつきにくく、**肥満予防**に
- ②**術後や低栄養**の方へのエネルギー補給に
- ③**スポーツのパフォーマンス向上**に
- ④**てんかん発作や認知症の予防**に

### MCTオイルの摂りかた



いつものごはんや飲み物にそのままかけるだけ！

※MCTオイルは発煙点が低く、150℃くらいで煙が出るので揚げる・炒める調理には不向きです。煮る料理や出来上がった料理などにかけるようにしましょう。

※MCTオイルに含まれる中鎖脂肪酸は、体のエネルギーとして利用されやすい反面、腸での吸収率が良いため下痢や腹痛を引き起こす可能性があります。1日大さじ1杯（14g程度）を目安とし、これから使い始めるという方は1日小さじ1/2杯（2g程度）から始めましょう。

### 当院でも始めました！

入院中のお食事について、主食の軟飯やお粥の量が多いといったご意見を頂きましたので、当院では1月30日より入院中のお食事の一部の主食にMCTオイルを添加しています。それに伴い、嚥下食などの主食名の頭に“**MCT**”が付きしました。



嚥下食2-1：MCT酵素ミキサー粥

嚥下食2-2：MCT酵素全粥

嚥下食3：MCTとろみ全粥

嚥下食4：MCT全粥 or MCT軟飯

主食軟飯：MCT軟飯

MCTオイルを添加し、お粥や軟飯の量を減らす  
ことで完食を目指します。

少量でも  
十分な栄養量

リハビリの  
意欲向上

廃棄量の  
削減