

「行事を楽しむ—貧血があるとき—」

今回は鉄欠乏性貧血があるときの食事の工夫を、クリスマス風のメニューでご紹介します。

▽ 食事のポイント

貧血は、抗がん剤の細胞増殖抑制作用と食事摂取不足に伴う鉄、たんぱく質等の造血に関わる栄養素欠乏によって引き起こされる。

① 鉄を豊富に含む食品を選ぶ

食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄の2種類がある。体への吸収率が異なり、ヘム鉄15~20%、非ヘム鉄2~5%とヘム鉄の方が効率よく吸収される。

代表的な動物性食品は、臓物あるいは血液が多い食品に鉄が含まれるため、肉類（レバー、赤身の牛肉等）、貝類（かき、あさり、しじみ等）がある。植物性食品は、ひじき、納豆等の大豆製品、小松菜等に鉄が多く含まれる。これらの食品を取り入れた料理で献立する。

② ビタミンCと鉄を同時に摂る

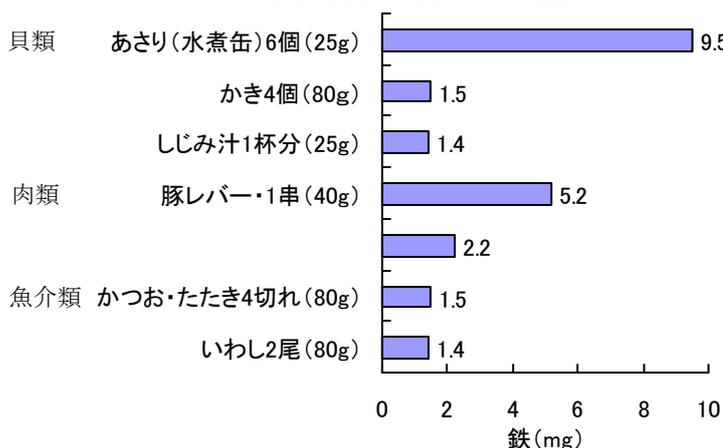
ビタミンCには、鉄の吸収を助ける作用がある。ビタミンCは野菜類（かぼちゃ、カリフラワー、小松菜、大根等）、果物類（オレンジ、みかん、グレープフルーツ等の柑橘類、苺等）に多く含まれているので、鉄が豊富な食品と同時に摂取すると効率がよい。

③ 食事中、食事前後30分は、濃い緑茶、紅茶、コーヒー等の摂取を避ける

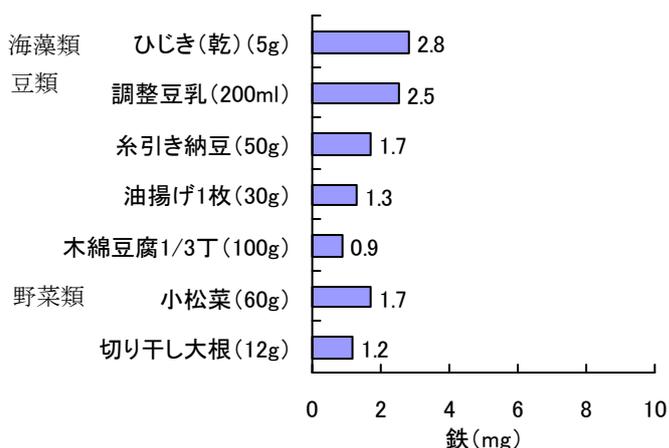
茶類には、「タンニン」という鉄の吸収を阻害する成分が含まれており、濃く淹れたお茶はタンニンが多くなる。そのため、食事中及び食事前後30分程度は濃いお茶やコーヒーの摂取は控えると良い。しかし、それ以外の時間帯に飲むことはあまり問題ないため、水分の補給源として適度に摂取する。

ここで、① 鉄を豊富に含む食品を選ぶ、について具体的な食品を紹介する。鉄は、動物の内臓および血液、植物の豆等に多く含まれる。動物性食品では、貝類、レバー、赤身肉、赤身の魚等がある。植物性食品では、大豆・大豆製品、他に海藻、緑黄色野菜がある。動物性食品に含まれるヘム鉄は吸収率が高く、これらを中心に考え、植物性食品を補助的に組み合わせるとよい。さらにビタミンCを同時に摂ると鉄の吸収率が高まるため、野菜・果物類をプラスする。この他、良質たんぱく質も取り入れ、様々な食品をバランスよく摂取できる献立にするとよい。

動物性食品(1食分の鉄含有量)



植物性食品(1食分の鉄含有量)



「今日のメニュー」



写真：下段 左から ビーフストロガノフ あさりのミルクチャウダー レバーペーストカナッペ
上段 左から グリーン&コーンサラダ フルーツポンチ

▽メニューの工夫点

ビーフストロガノフ

肉類の中では、牛肉に最も多く鉄が含まれている(次いで豚肉、鶏肉の順)。また、鉄は脂肪より赤身の部分に多く含まれるので、鉄補給を目的とする場合には、なるべく赤身を選択すると良い。ビーフストロガノフは牛肉、玉葱、マッシュルームを炒め、トマトまたはデミグラスソースで煮込んだ、まろやかな味わいの料理である。なお、吐き気・嘔吐が強い場合には、においが立つため適さないことがある。

あさりのミルクチャウダー

あさりやかき等、貝類は鉄を豊富に含む食品の代表である。貝類は身を丸ごと食べるため、鉄が多い部位も共に食することとなる。下準備が面倒な場合には、水煮缶が便利。スープの具は、玉葱、セロリ、人参を使用し、パセリを散らした。具材で、甘みや風味、彩りを添え、季節の野菜等を取り入れて楽しむとよい。ビタミンCの豊富な野菜にすると、鉄の吸収を高めることが出来る。

レバーペーストカナッペ

レバーは鉄を豊富に含む食品として有名だが、鉄以外のミネラルや脂溶性ビタミンが多く含まれるため、活用したい食品である。しかしながら、特有の風味と食感が苦手な人も多い。食べやすくする工夫の1つとして、今回はレバーペーストを紹介する。レバーペーストは、レバーを加熱してペーストにし、塩、胡椒、マスタード、生クリーム等を混ぜたもので、レバー特有のにおいと食感が和らいでいる。パンに塗って食べるのが一般的。市販品が簡便なので、好みの味付けの商品を探すとよい。それでも、においや食感が気になる場合は、家庭でマヨネーズ、酢、ピクルス等で、変化を加えてみるとよい。

レバーを食べやすくする工夫は他に、カレー粉の利用や、竜田揚げにする等がある。

グリーン&コーンサラダ

ほうれん草、小松菜、サラダ菜等の緑黄色野菜には鉄が豊富に含まれているので、これらを組み合わせたサラダを提案する。ビタミンC以外のミネラルやビタミン補給も出来る一品である。食べやすく茹でて良い。コーンで彩りを添え、好みのドレッシングで食する。

フルーツポンチ

鉄の吸収を助けるビタミンCの補給には、果物が適している。好みの果物で組み合わせて作るが、柑橘類や苺にはビタミンCが多いため、これらを積極的に取り入れていく。

▽レシピの一例

[ビーフストロガノフ 材料 2人分]

ごはん 240g 牛かた薄切り肉 80g (塩 0.4g 胡椒少々 小麦粉 2g) 玉葱 1/2 個 マッシュルーム 50g
バター2g 赤ワイン大さじ 1 小麦粉小さじ 2 パプリカ少々 塩少々 胡椒少々

A { 固形スープ 1/2 個 水 100ml (1/2 カップ) 赤ワイン大さじ 1/2 ホールトマト 100ml (1/4 カップ) }
グリーンピース適量 サワークリーム適量

- ① 牛肉は 3~4cm 幅に切り、塩、胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、マッシュルームは石づきをとって薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉葱を炒める。続いて、牛肉、マッシュルームを加えて炒め、肉の色が変わったら、赤ワインを加え、小麦粉、パプリカを全体に振りかける。
- ③ 塩、胡椒、A を加えて 20 分ほど煮込む。最後にグリーンピースを加えて火を通す。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。好みにサワークリームを添える。

[あさりのミルクスープ 材料 2人分]

あさり (水煮缶) 40g 酒 20ml セロリ 40g 玉葱 1/4 個 人参 20g
コンソメブイヨン【固形コンソメ 1/4 個 水 300ml 牛乳 100ml】
パセリ少々 バター2g 塩・胡椒各適量 (味をみて調整)

- ① あさりの水を切り、酒を振っておく。
- ② セロリの筋をとって 1cm 角に切る。玉葱・人参は皮をむき、1cm 角に切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉葱、人参、セロリを炒める。水と固形スープを加えて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかく煮えたら、牛乳、あさを加えて 3~4 分煮る。塩・胡椒で味を調べ、器に盛り、刻んだパセリをちらす。