

▽ 食事のポイント

貧血にはいくつかの種類があるが、今回は鉄欠乏性貧血の場合における食事の工夫についてご紹介する。鉄欠乏性貧血の場合には、積極的な鉄分、及び鉄吸収率を高めるビタミン C の補給がポイントとなる。また血球の材料となるたんぱく質の摂取も重要である。

(1) 鉄分

食品中の鉄分はヘム鉄（動物性）と非ヘム鉄（植物性）の 2 種類に分けられ、体への吸収率が異なるのが大きな特徴である。ヘム鉄は、吸収率が高く（15～20%）、供給源となるのは肉類（特にレバー）、魚貝類（赤身魚、青魚、かき、あさり）等の動物性食品である。たんぱく質の供給源ともなり、積極的に取り入れたい食品群である。一方、非ヘム鉄は、植物性食品に含まれる鉄分で、ヘム鉄と比較し吸収率が低い（2～5%）。主にひじき等の海草類、緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜等）、豆類が供給源となる。

(2) ビタミン C

ビタミン C は鉄を還元し、吸収率を高める作用がある。主に柑橘類等の果物類、野菜類全般が供給源となる。鉄分を豊富に含む食品と一緒に組み合わせるとよい。

(3) たんぱく質

血液、筋肉、皮膚等、体の組織を作るには、材料となるたんぱく質の適量摂取が必要である。供給源としては、肉類、魚介類、卵類、大豆製品等がある。複数の食品群を組み合わせると、様々なアミノ酸を体の中に取り入れることとなり、アミノ酸バランスが良好となる。更に、これらの食品には鉄分が豊富に含まれるため、毎食 1～2 品程度のたんぱく源を取り入れる。

以上のように鉄分、ビタミン C、たんぱく質の補給を考慮すると、様々な食品をバランスよく摂取することが大切と言える。

「今日のメニュー」



写真： 下段 左から あさりごはん ひじきと大豆の煮物
上段 左から 小松菜とキャベツの 2 色浸し さばの竜田揚げ グレープフルーツ

▽メニューの工夫点

あさりごはん

貝類は、鉄分が豊富に含まれる代表的な食品群である。鉄分は貝の身に存在するため、丸ごと食べられる料理が適している。今回は炊飯器で簡単に用意できる「炊き込みご飯」としたが、汁物、パスタ等の具材にしてもよい。

さばの竜田揚げ ひじきと大豆の煮物

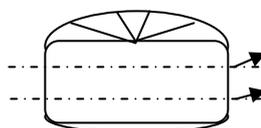
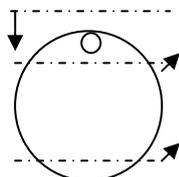
鉄分補給を主要な目的としたメニューである。鉄分の豊富な食品を中心に食べやすい料理法を選択するとよい。鉄分の豊富な食品には、魚類やレバー等、生臭みや独特の風味を持つものが多い。調理上の工夫としては、魚類は「塩を振り酒に浸す」、レバーは「牛乳に浸ける」、生姜や大葉等の香味野菜を利用する等、臭みを除き、風味を良くする。ひじきや大豆といった植物性食品は副菜や炊き込みご飯に利用しても食べやすい。

小松菜とキャベツの2色浸し グレープフルーツ

野菜類には鉄分とビタミンCが、果物類にはビタミンCが豊富である。副菜やデザートとしてこれらの食品を組み合わせるようにする。また写真では、ビタミンCが豊富な果物として「グレープフルーツ」を使用した。柑橘類はみずみずしくさっぱりして、体調不良時に食べやすい食品であるが、一方で皮を剥く手間や汁が飛び散る等、食べるのが面倒な食品という印象もある。そこで簡単に食べやすいカット方法を紹介する。

[スマイルカット]

1. 上下を切り落とし、縦半分に切る
2. 適度な厚さに切る
3. 子房の集まる上部中央を切る



▽レシピの一例

[さばの竜田揚げ 材料 2人分]

さば 2切れ 漬け汁 <醤油小さじ1 酒小さじ1 生姜汁適量>

片栗粉大さじ1強 ししとう 4本 塩適量 サラダ油適量

- ① 魚は中骨を切り離し、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
醤油・酒・生姜汁に漬け、下味をつける。
- ② 魚の水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ③ 魚を3~4分揚げる。ししとうを揚げる（油のはねに注意）。
- ④ 魚とししとうを盛り合わせる。