

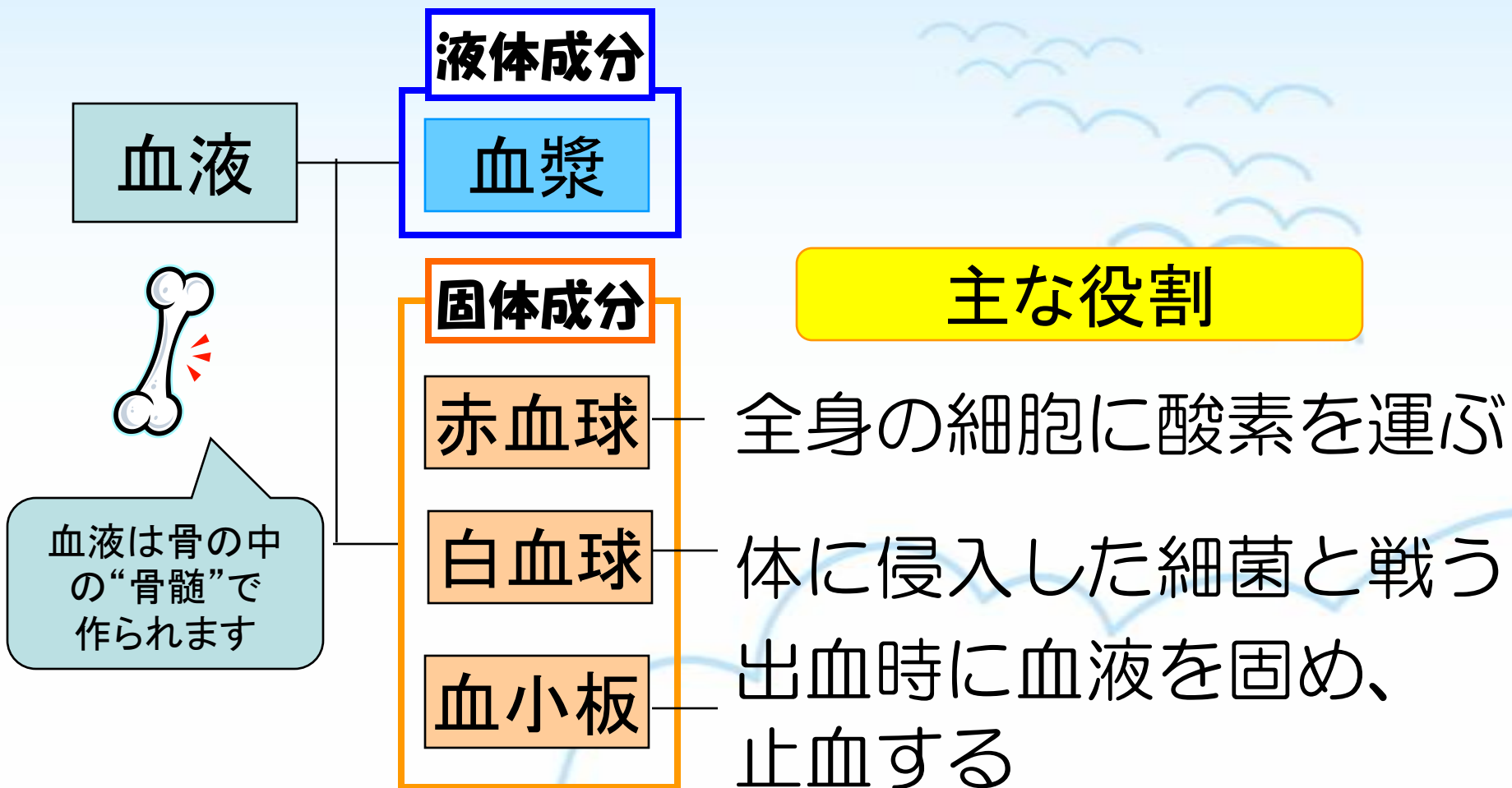
『貧血がある方のお食事』

第39回柏の葉料理教室

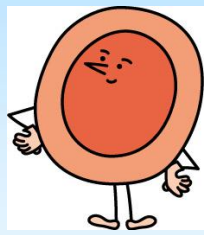
2010年5月27日(木) 10:30-12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

血液とは



赤血球の役割



- ✿ 赤血球は体のすべての細胞に酸素を運搬
- ✿ 届けられた酸素を使い、細胞内でエネルギーを産生→体を動かす

貧血とは...



- ✿ 赤血球の数が減少
- ✿ 赤血球の酸素を運ぶ能力が低下

体を動かす
十分な量の酸素
を供給できない



血液検査での指標：

ヘモグロビン値 (Hb)

(正常値) 男性13.8~16.9g/dl
女性12.0~15.0g/dl

体動時の症状：めまい 息切れ
立ちくらみ
その他の症状：顔色がよくない
まぶたの裏が白い
口内の赤みが薄い

がん患者さんにおける貧血の成り立ち

“がん” 自体による影響

- ・ 鉄利用障害
- ・ 腎臓での造血因子の産生抑制と骨髄の反応性低下

化学療法・放射線療法 治療による副作用

- ・ 赤血球・白血球・血小板等の産生抑制

食事摂取不足

- ・ エネルギー・たんぱく質
- ・ 鉄
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンB₁₂・葉酸

胃切除後の副作用

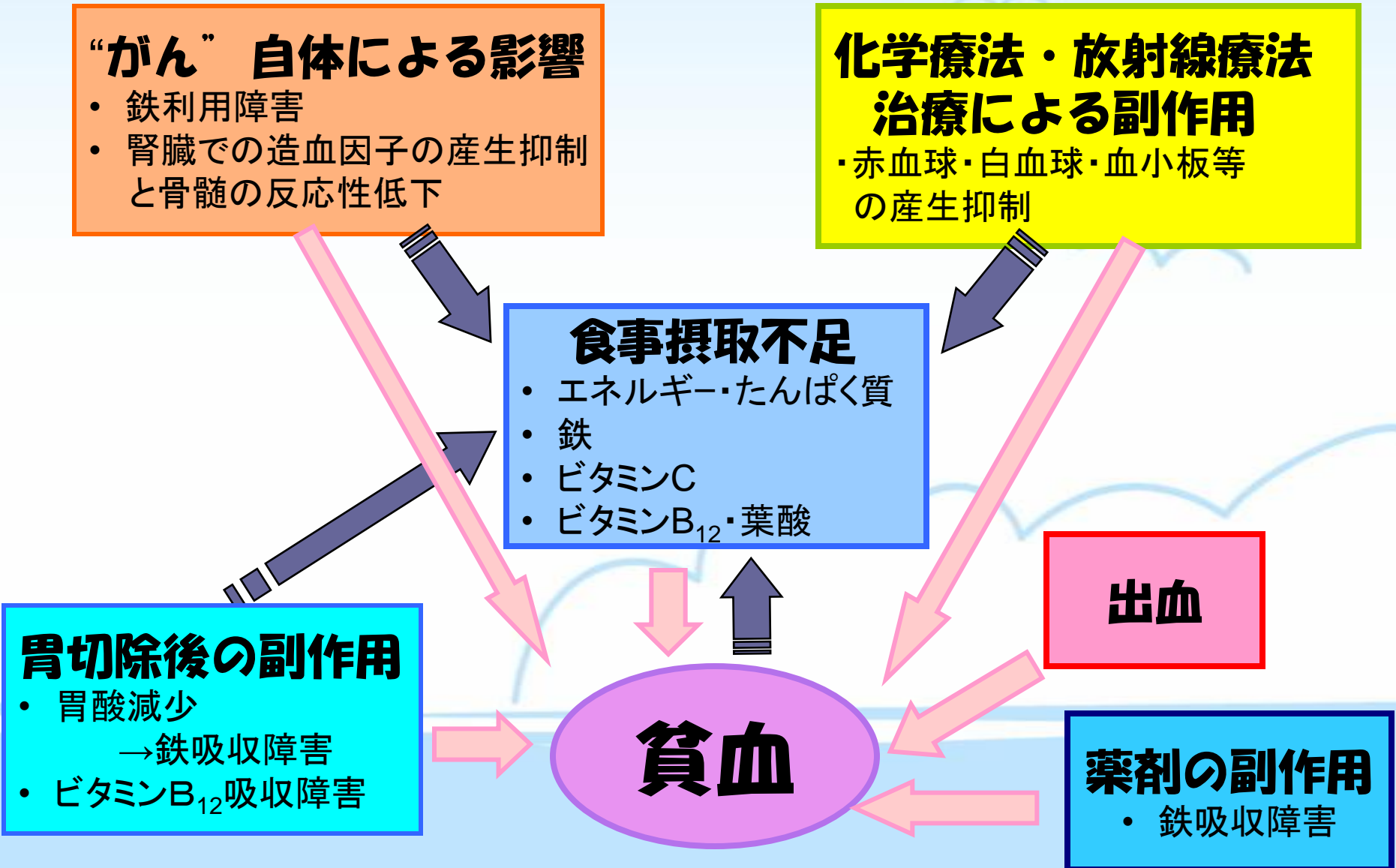
- ・ 胃酸減少
→ 鉄吸収障害
- ・ ビタミンB₁₂吸収障害

出血

薬剤の副作用

- ・ 鉄吸収障害

貧血



貧血がある時のお食事のポイント

✿ 十分なエネルギーとたんぱく質の補給を心掛けましょう

◆ 鉄不足による貧血の場合、さらに…

✿ 鉄分が豊富な食品を選択しましょう

- ・ 動物性食品と植物性食品の両方から摂りましょう

✿ ビタミンCと鉄分を一緒に摂りましょう

- ・ 鉄が吸収されやすくなる

✿ 食事中、食事前後30分は、濃い紅茶、緑茶、コーヒー等の摂取を避けましょう

- ・ “タンニン”という苦味成分が鉄の吸収を阻害
- ・ 上記以外の時間帯では差し支えない

バランスの良い食事とは？

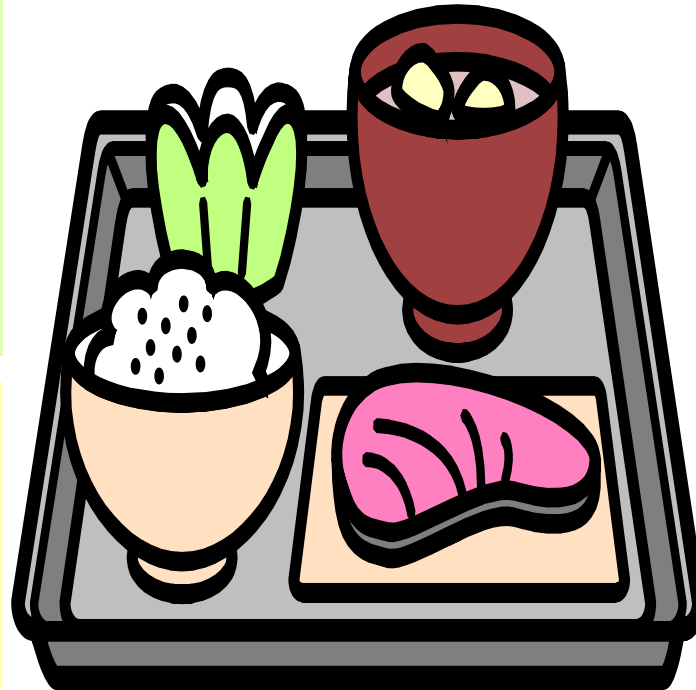


副 菜

(野菜・海藻・きのこ)

ビタミン・ミネラル・繊維

→体の調子を整える



主 菜

(魚・肉・卵・大豆製品)

蛋白質

→血・筋肉を造る

主 食

(ご飯・パン・麺)

炭水化物

→エネルギー源

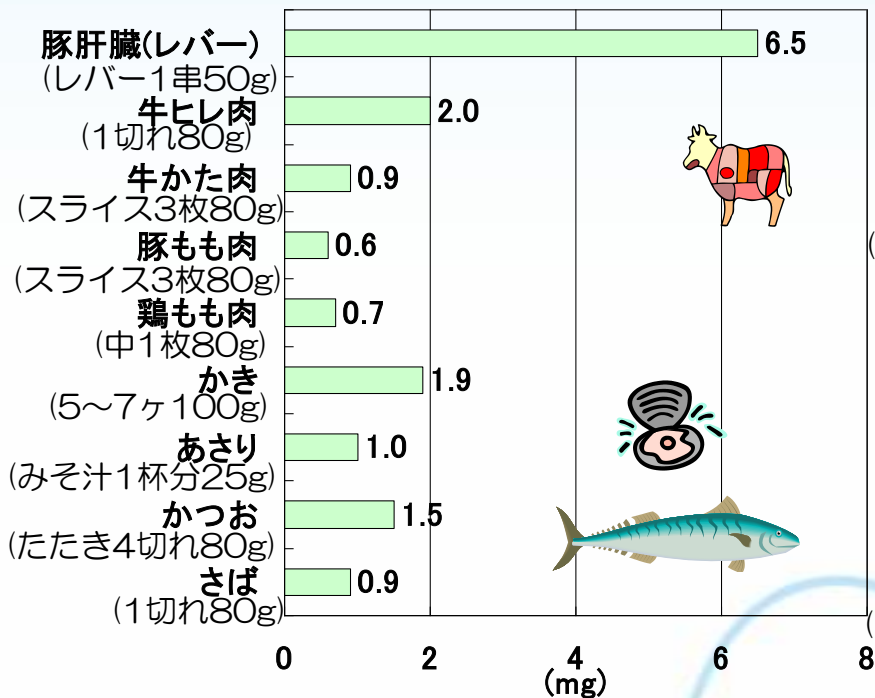
(主食 + 主菜 + 副菜) × 3食 + 果物 1個
一杯 1(~2)品 2~3品 乳製品 1杯

資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

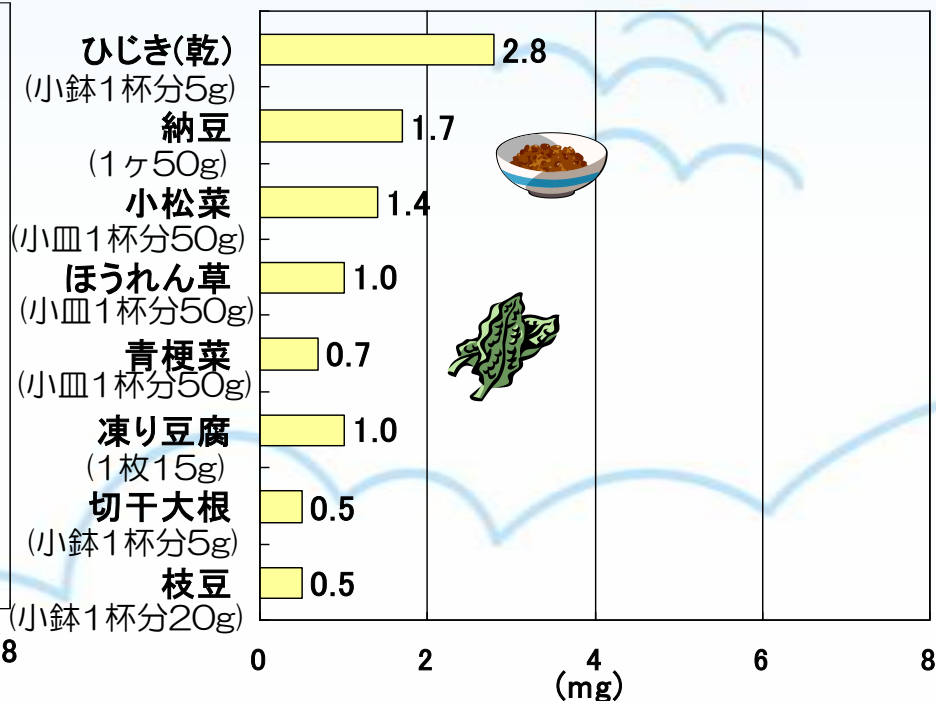
動物性食品 (肉類・魚介類)

植物性食品 (海藻類・豆類・野菜類)

1回使用量当たりの鉄含有量



1回使用量当たり鉄含有量



吸収率15~20%

吸収率2~5%

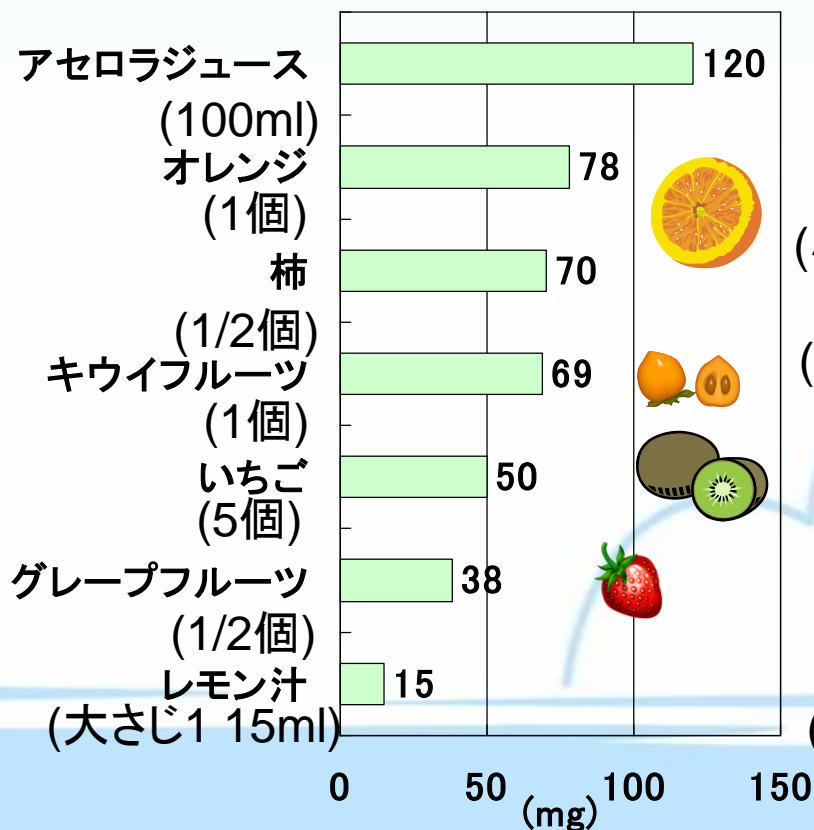
鉄強化食の一日の摂取基準量
 成人男子：12~15mg
 成人女子：15~20mg

動物性食品は3~10倍
 吸収率がよい

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

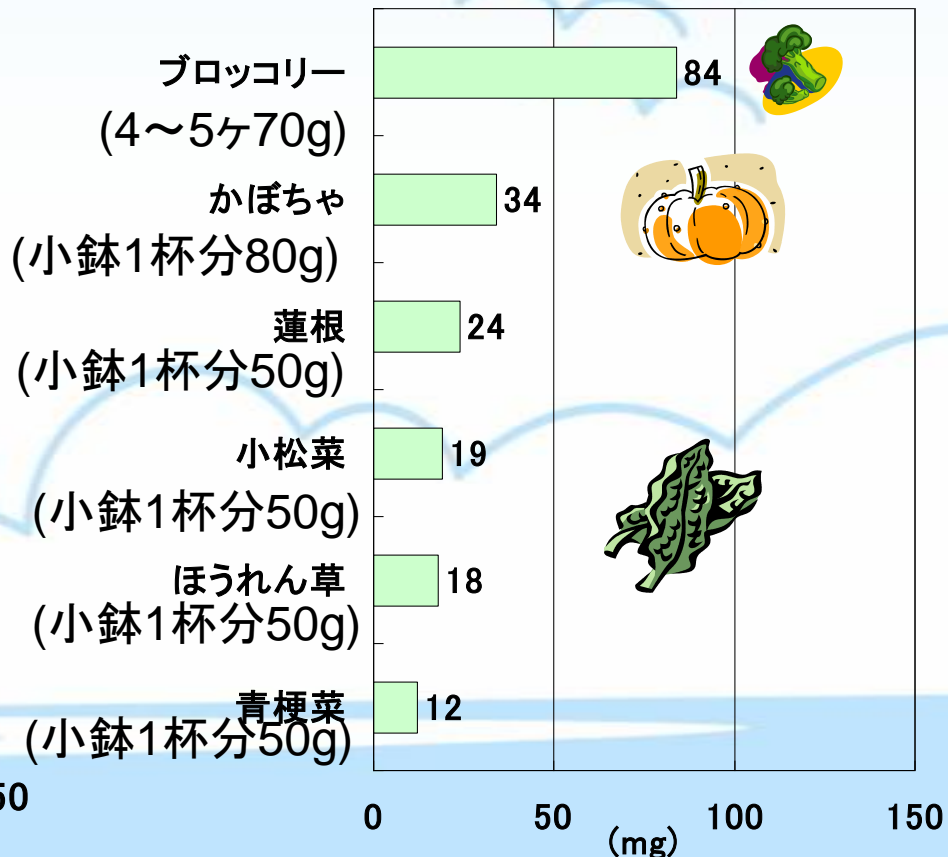
果物類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



野菜類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



ビタミンCの一日必要量 成人100mg

メニュー

- ✿ ライ麦パン
(158kcal たんぱく質 5.0g 鉄0.8mg ビタミンC 0mg)
- ✿ 牛肉のフライ ラタトゥイユ添え
(206kcal たんぱく質16.0g 鉄2.1mg ビタミンC26mg)
- ✿ ひじきともやしのとえ物
(31kcal たんぱく質 1.4g 鉄1.7mg ビタミンC 2mg)
- ✿ 野菜豆乳スープ
(140kcal たんぱく質 6.6g 鉄1.5mg ビタミンC19mg)
- ✿ フローズンヨーグルト(グレープフルーツ)
(126kcal たんぱく質 3.3g 鉄0.0mg ビタミンC15mg)

栄養量: 662kcal たんぱく質32.4g 食塩相当量 3.3g
鉄 6.2mg ビタミンC 63mg



牛肉のフライ ラタトゥイユ添え

🍷材料(2人分)

(牛肉のフライ)

牛薄切り肉	120g
塩・胡椒	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
ドライバジル	適量
サラダ油	適量

(ラタトゥイユ)

トマト	1/2個(80g)
なす	1/2本(30g)
玉葱	1/6玉(30g)
黄パプリカ	1/8個(20g)
コンソメ	1/2個
水	40ml
塩・胡椒	少々
白ワイン(酒)	小さじ1
オリーブ油(サラダ油)	小さじ2
ハーブ(ローリエ等)	適量
パセリ	適量

✿ 作り方

(牛肉のフライ)

- ① 牛薄切り肉は適当な大きさにたたみ、塩・胡椒を振る。
- ② 肉表面に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、ドライバジルを混ぜたパン粉を付ける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて軽く押さえつけるようにしながら、両面をきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ④ 油を切り、器に盛り付ける。

(ラタトゥイユ)

- ① トマトとなすはヘタを取り除く。玉葱は皮をむき、黄パプリカは種を除く。
全て一口大に切り、なすは水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱し、玉葱、なす、パプリカを炒める。
全体がしんなりしてきたら、塩・胡椒を振り、水、コンソメ、白ワインを加え、含め煮にする。
- ③ トマトを加えてひと煮する。全体がなじんだらハーブを加え、火を止める。
- ④ 器に③を丸くひき、牛肉のフライをのせ、パセリを上を飾る。

ひじきともやしのとえ物

✿材料(2人分)

ひじき(乾)	5g	ごま	小さじ1
人参	1/10本	砂糖	小さじ2/3
もやし	60g	醤油	小さじ1
		だし	小さじ1
		酒	小さじ1/2
		レモン汁	小さじ1

✿作り方

- ① ひじきは水に浸けて戻しておく。人参は皮をむきせん切りにする。
- ② ひじき、人参、もやしを茹で、よく水を切る。
- ③ ごま、砂糖、醤油、だし、酒、レモン汁を混ぜ合わせ、ひじき、人参、もやしを和える。器に盛り付ける。

野菜豆乳スープ

♡材料(2人分)

かぼちゃ 60g

かぶ 2玉(60g)

ベーコン 10g

グリーンピース 大さじ3

豆乳 140ml

ブイヨン 140ml

クリーム

シチューの素 20g

✿ 作り方

- ① かぼちゃは種・わたを取り除き、一口大に切る。かぶは皮をむきくし形に切る。ベーコンは短冊切り、グリーンピースはさやから取り出し、洗っておく。
- ② 鍋でベーコンを炒め油が出たら、かぼちゃ、かぶ、グリーンピースを加え炒める。
- ③ ブイヨンを加え、全体がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 豆乳を注ぎ、クリームシチューの素を加えとろみをつけたら、火を止め、器に盛り付ける。

フローズンヨーグルト(グレープフルーツ)

✿材料(2人分)

プレーンヨーグルト	140g	砂糖	大さじ1.5
生クリーム	20ml	グレープフルーツ	適量

✿作り方

- ① グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。
飾り用の実を取っておき、残りはざく切りにする。
- ② 生クリームに砂糖を入れ、八分立てにする。
プレーンヨーグルト、果肉を混ぜる。
- ③ 容器に入れてラップし、冷凍庫で冷やし固める。
(1時間経ったら、かき混ぜ、空気を含ませる。
2~3回行うとよい。滑らかな口当たりになる。)
- ④ 器に盛り付け、グレープフルーツの実を飾る。