

『貧血がある方のお食事』

2010年11月11日(木)

10:30-12:30

第50回柏の葉料理教室

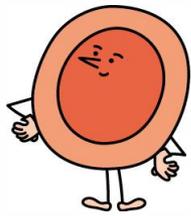
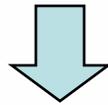
国立がん研究センター 東病院

栄養管理室

貧血の症状

❁ 貧血とは…

血液のヘモグロビンが減少した状態



赤血球

赤血球に含まれるたんぱく質

- ・ 酸素を全身の細胞へ運ぶ
- ・ 赤い色素を持つ

❁ 体が酸素不足になりやすい

- ・ 動悸、息切れ、倦怠感、めまい
手足が冷たい



貧血の指標



❁ 検査値

ヘモグロビン(Hb)

(正常値) 男性13.8~16.9g/dl

女性12.0~15.0g/dl

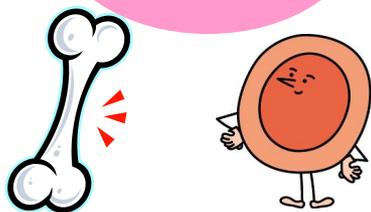
❁ 身体症状

目の粘膜、唇、頬、皮膚に赤みが少ない
疲れやすい 立ちくらみ 等々

赤血球の一生と がん患者さんにおける貧血のリスク

赤血球の一生

骨髄の中で
造られる



血管で活動



脾臓で破壊



造られにくくなる

材料不足

成熟できない

血液が失われる

抗がん剤・放射線
治療・骨髄のがん
による影響

胃切除・
食事摂取不良
等による
鉄欠乏

胃切除・
食事摂取不良
等による
ビタミンB₁₂欠乏
葉酸欠乏

出血

貧血がある方の食事(特に鉄欠乏性貧血の場合)

1. エネルギー・たんぱく質を十分に摂りましょう
 - ・全身の栄養状態を改善しましょう
 - ・肉類・魚類・卵類・豆類のたんぱく質源からは鉄とビタミンB12も補給が期待できます
2. 鉄を多く含む食材を意識して摂る(資料①)
 - ・吸収率の高い鉄を含む“動物性たんぱく質食品”の摂取をしましょう
 - ・植物性食品では、緑黄色野菜、豆類、海藻類に鉄が豊富
3. ビタミンCを摂取する(資料②)
 - ・鉄分の吸収率をよくする
 - ・野菜、果物にビタミンCが豊富

補足

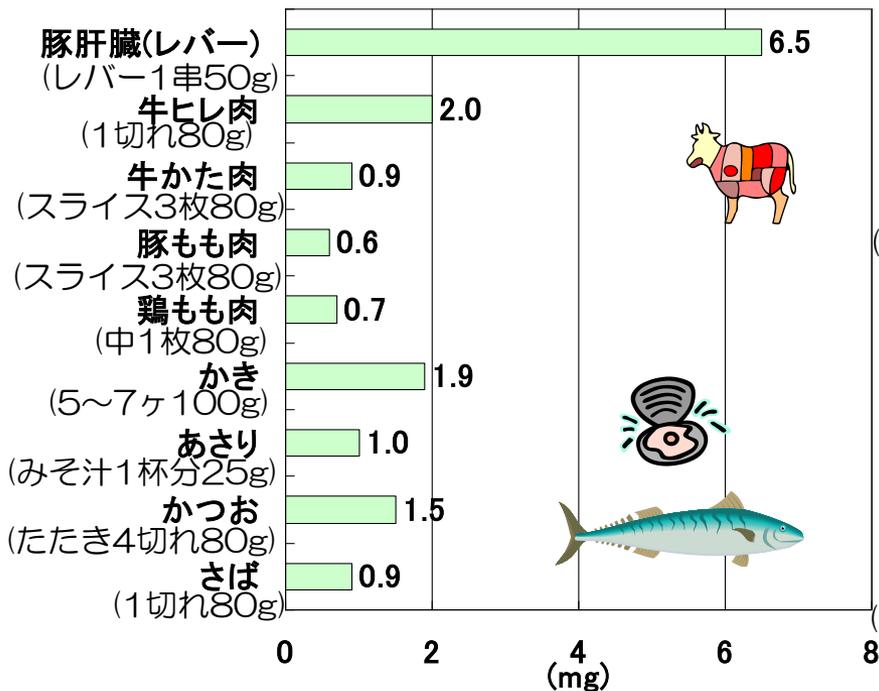
食欲がない時は、食べやすい味・形態に工夫しましょう

資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

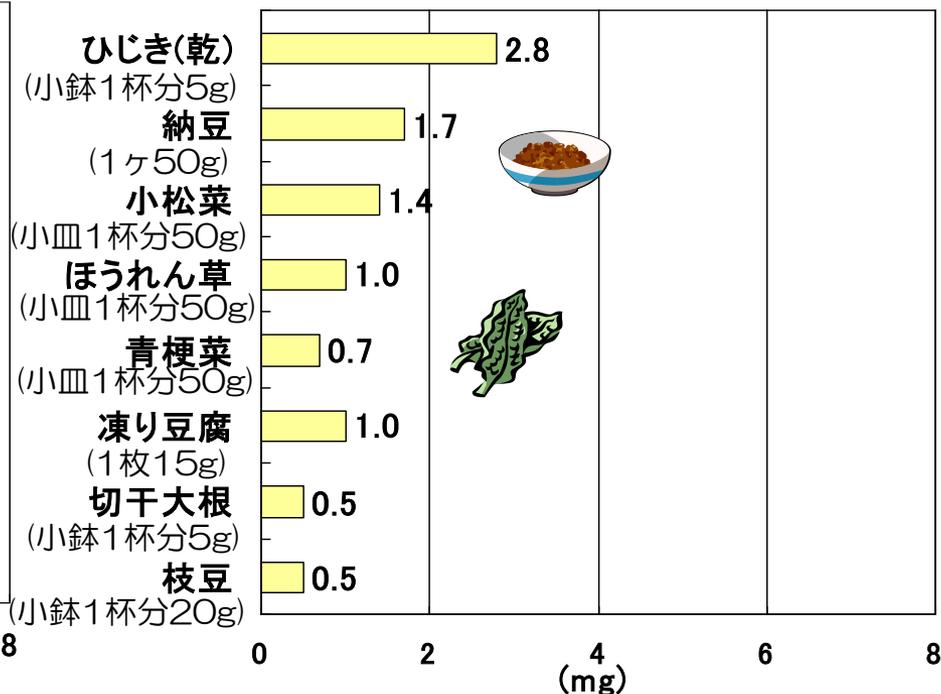
動物性食品(肉類・魚介類)

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%

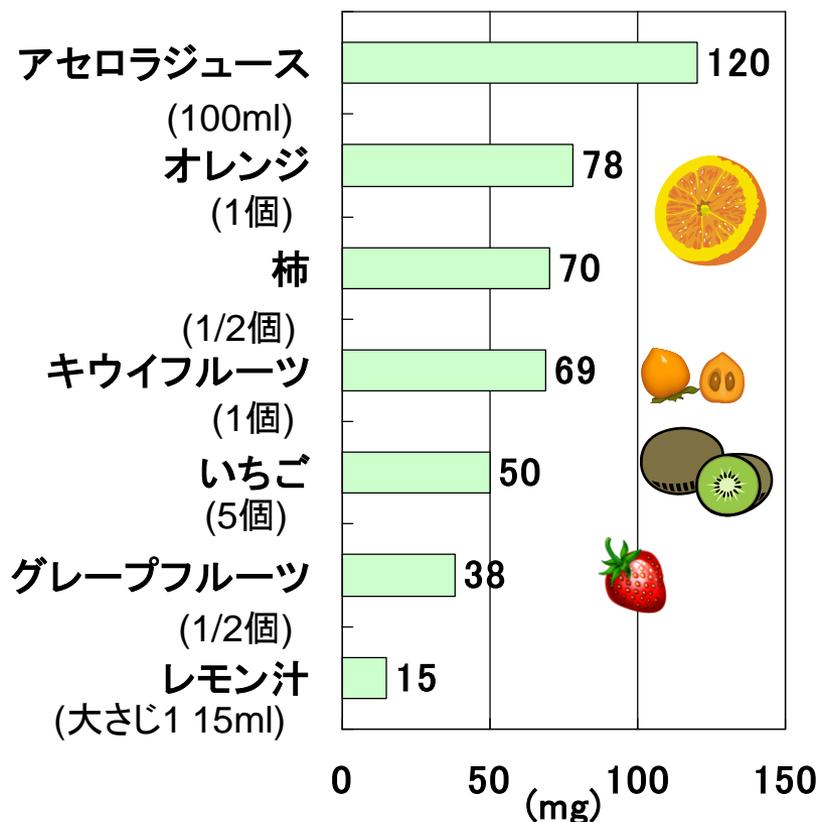
鉄強化食の一日の摂取基準量
 成人男子：12~15mg
 成人女子：15~20mg

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』

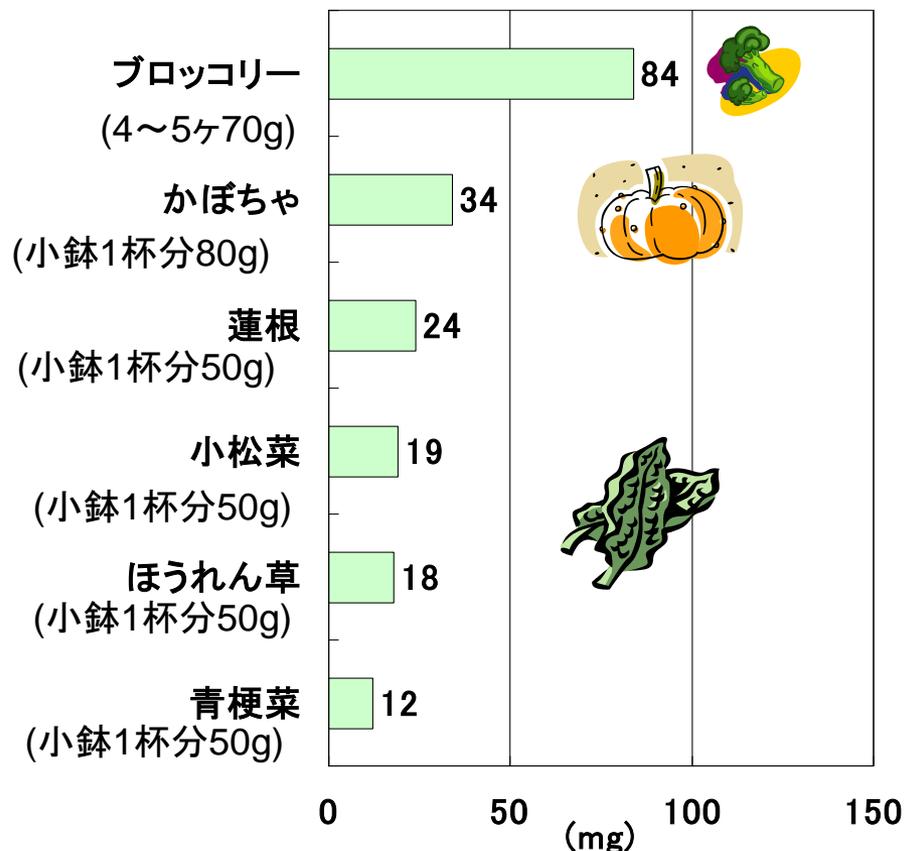
🌸 果物類

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

鉄分補給と食欲不振のための メニュー

1. 変わり寿司（牛肉・あさり）

(320kcal たんぱく質15.2g 鉄2.9mg Vit.C2mg 食塩相当量1.6g)

- ・鉄の豊富な牛肉、あさり、市販のひじき煮物を酢飯と一緒にさっぱり食べる
- ・一品で主食＋良質たんぱく質を無理なく摂取

2. 高野豆腐の炊き合わせ

(74kcal たんぱく質5.6g 鉄0.9mg Vit.C8mg 食塩相当量0.8g)

- ・鉄の豊富な高野豆腐料理
- ・薄味で食べやすい
- ・電子レンジでの調理も可

3. 2種の大根のぽん酢かけ

(28kcal たんぱく質1.0g 鉄1.3mg Vit.C16mg 食塩相当量0.7g)

- ・鉄・ビタミンCが豊富な食材

4. すまし汁

(12kcal たんぱく質1.3g 鉄0.2mg Vit.C2mg 食塩相当量1.2g)

5. “まるでオレンジ”のゼリー

(117kcal たんぱく質2.5g 鉄0.1mg Vit.C12mg 食塩相当量0.1g)

- ・ビタミンCの豊富なオレンジのデザート
- ・見た目を面白く

栄養量

552kcal たんぱく質25.7g 鉄5.3mg Vit.C40mg 食塩相当量4.4g



変わり寿司（牛肉・あさり）

材料(2人分)

ご飯 240g
(水少なめ、出汁用昆布を
入れて炊飯したもの)

塩 小さじ1/10
砂糖 小さじ2/3
酢 小さじ2

ひじき煮物 (市販) 適量
生姜酢漬 適量
炒りごま 小さじ1

牛肉(赤身・薄切り) 6枚分
酒 小さじ1
みりん 小さじ
醤油 小さじ
おろし生姜 適量
しそ 1枚

あさり 8個
水 小さじ2
酒 小さじ2
みりん 適量
醤油 適量
生姜汁 少々
刻みのり 適量

❁ 作り方 (酢飯)

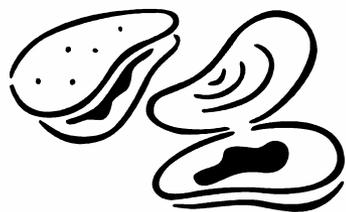
- ① 米を研ぎ、水加減をやや少なめにする。切れ目を入れた出汁用昆布を上置き、炊飯する。
- ② 炊飯釜から出し、塩・砂糖・酢を合わせたものを回し入れ、切るように混ぜ、粗熱を取る。
- ③ ひじきの煮物、粗みじんに切った生姜の酢漬け、炒りごまを②に混ぜ、寿司飯の形に握る。

(牛肉寿司)

- ① 牛肉はドリップを拭き取り、適当な大きさに切り、酒、みりん、醤油、おろし生姜に漬け込む。
- ② フライパンを熱して、牛肉を炒める。
- ③ 握った寿司飯に、縦半分に切ったしそ、②をのせる。

(あさり寿司)

- ① あさは殻の表面をこすり合わせるようにして汚れを洗い落とし、3%の塩水に浸け、冷暗所に2~3時間置き、砂を吐かせる。
- ② 鍋にあさり、水、酒を入れ火にかける。
- ③ 口が開いたら、みりん、醤油、おろし生姜で味を付ける。
- ④ 握った寿司飯に、刻みのり、あさりの身をのせる。



高野豆腐の炊き合わせ

❁材料(2人分)

高野豆腐	1個	いんげん	2本
かぶ	1個	味付けだし	適量
人参	1/20本	(高野豆腐についている粉末だし)	

❁作り方

- ① 高野豆腐は被る位の水に浸け、やわらかく戻し
適当な大きさに切り、水を絞る。
- ② いんげんは塩茹でし、5cmの長さに切る。
- ③ かぶは皮をむきくし形切り、人参は花形に抜く。
- ④ ①、③を添付の味付けだし等で調味し、
鍋または電子レンジでやわらかくなるまで煮含める。
- ⑤ 器に盛り合わせ、②を添える。

2種の大根のぽん酢かけ

🌸材料(2人分)

大根	40g	塩水	適量
切り干し大根	10g	大根おろし	40g
小松菜	60g	ぽん酢	小さじ2

🌸作り方

- ① 大根は適当な長さにせん切りし、塩水に漬けてしんなりさせる。小松菜は硬めに茹で、流水で粗熱を取った後、水気を絞り、適当な長さに切る。
- ② 切り干し大根はさっと洗ってゴミを除き、歯応えが残る程度に茹でる。流水で粗熱を取った後、水気を絞り、適当な長さに切る。
- ③ ①の水気を切り、②と合わせ、器に盛る。上に大根おろしを盛り、ぽん酢をかける。

すまし汁(蛇の目きゅうり)

❁材料(2人分)

ちくわ 小1/3本

きゅうり 10g

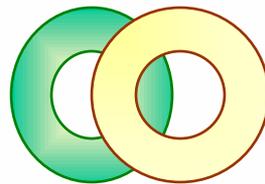
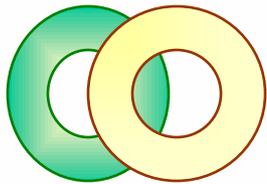
小町麩 4g

葱 少々

だし 300ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ1/3



❁ 作り方

- ① きゅうりは両端を切り落とし、芯に菜箸を刺し込み、回しながら中の種を除く。端から輪切りにし、さっと茹でる。ちくわを輪切りにし、切り込みを入れ、きゅうりに通し輪をつなぐ。汁椀に入れる。
- ② 小町麩は水で戻し、水気を切っておく。葱は細いせん切りにする。
- ③ だしを温め、塩、醤油で調味し、小町麩を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 火から下ろし、盛り分ける。葱をあしらう。

“まるでオレンジ！”のゼリー

❁材料(オレンジ2個分：4～6人分)

オレンジ 2個

オレンジジュース 適量

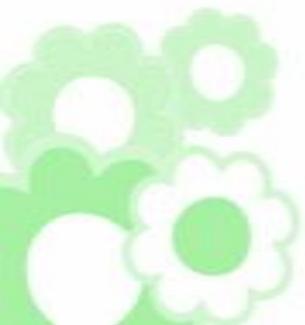
(果汁と合わせて160ml)

粉寒天 2g

水 80ml

砂糖 大さじ3～4

アイスクリーム 1/2カップ



❁ 作り方

- ① オレンジを縦半分に切り、外皮に沿って包丁を入れ、薄皮ごと果肉を外す(果汁が出るため、受け皿をおいて行う)。外皮は器に並べておく。
- ② 果肉をビニール袋に入れ、押して果汁を絞る。
- ③ 果汁を測り、オレンジジュースを合わせて160mlにする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけて、粉寒天を溶かし、2~3分沸騰させてから、火を止める。
- ⑤ ④に砂糖を入れて溶かし、③を加えよく混ぜる。
- ⑥ オレンジの外皮に⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 器に盛り付け、アイスクリームを添える。