

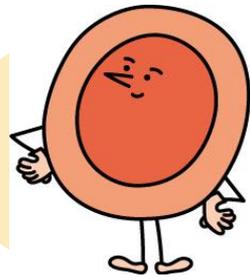
『貧血がある方のお食事』

2011年10月27日(木)10:30~12:30

第71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

貧血とは？



● 身体の状態

酸素を運ぶ血液中のヘモグロビン濃度が低下

★WHOのヘモグロビンの判定基準

男性13mg/dl以下 女性12mg/dl以下

● 症状

自覚症状は無い場合が多い

顔色悪い 爪が薄く反り返る(スプーン爪)

立ちくらみ 息切れしやすい

手足が冷たい 疲れやすい 等々



血液の成分

血液

液体成分

血漿

固体成分

赤血球

白血球

血小板

主な役割

全身の細胞に酸素を運ぶ

体に侵入した細菌と戦う

出血時に血液を固め、止血する



血液は骨の中の“骨髓”で造られます

がん患者さんにおける貧血の原因



化学療法
放射線療法

骨髄での血液を
造る働きが低下



食事量低下による
栄養素不足

赤血球の材料となる
栄養素が不足
(たんぱく質、鉄分、ビタミン類)

胃切除後

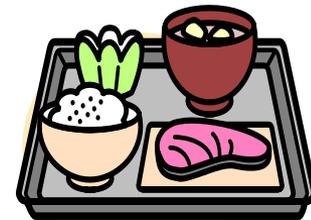
消化・吸収障害
食事量低下

その他の原因

出血
血液がん
薬剤による吸収障害

貧血の治療

● 食事療法



赤血球の産生に必要な栄養素を十分摂る

▼鉄欠乏性貧血の場合

● 薬物療法



鉄剤、ビタミン剤等を投与し回復を促進させる

▼鉄、ビタミン類が不足の場合

▼食事療法だけでの改善が難しい場合 等

● 輸血



血液を補充、直接的にヘモグロビン濃度を上げる

▼緊急かつ重症の場合

貧血の食事療法(鉄欠乏貧血の場合)

1. エネルギー・たんぱく質をしっかり摂りましょう

2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

3. 鉄分とビタミンCを同時に摂りましょう



4. 食事中、食事前後は、“タンニン”を多く含む
濃い緑茶、紅茶・コーヒー等は摂取を控えましょう

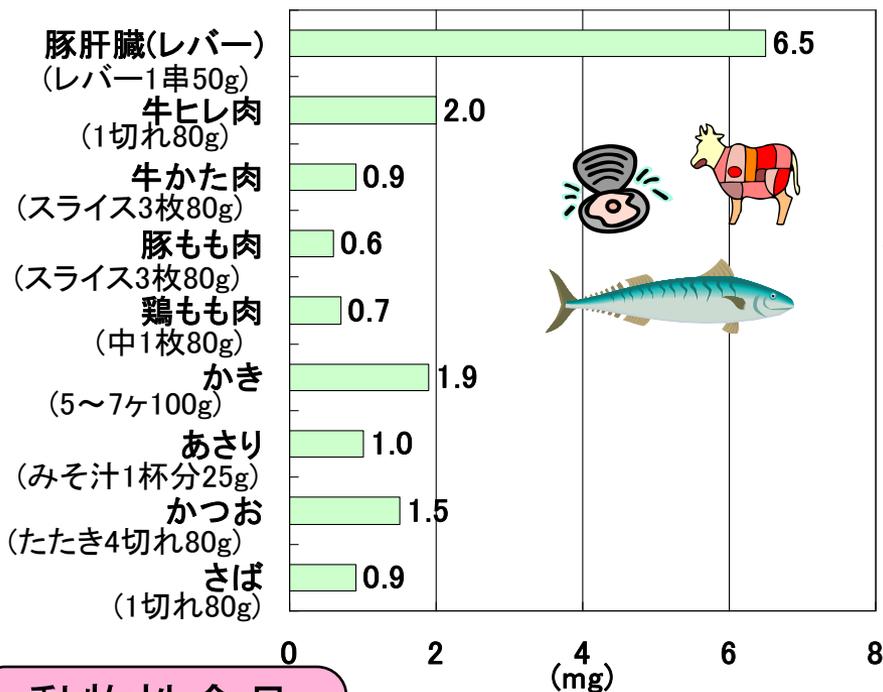
- 緑茶は極力薄めに淹れるか、麦茶に
- 食間は通常の濃さでも可

資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

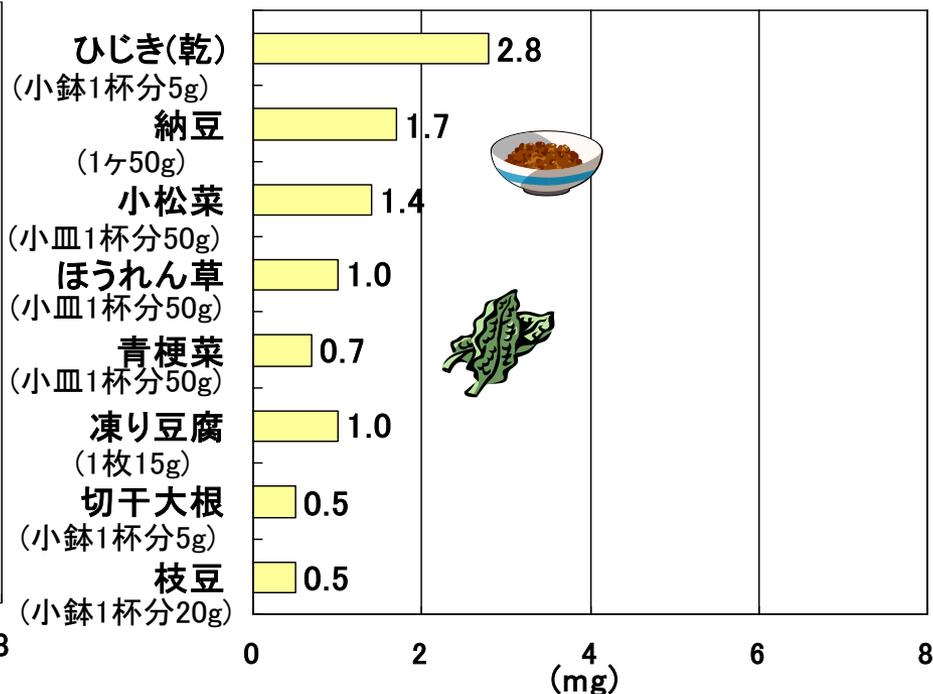
★動物性食品(肉類・魚介類)

☆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



動物性食品
は3~10倍
の吸収率

吸収率15~20%

吸収率2~5%

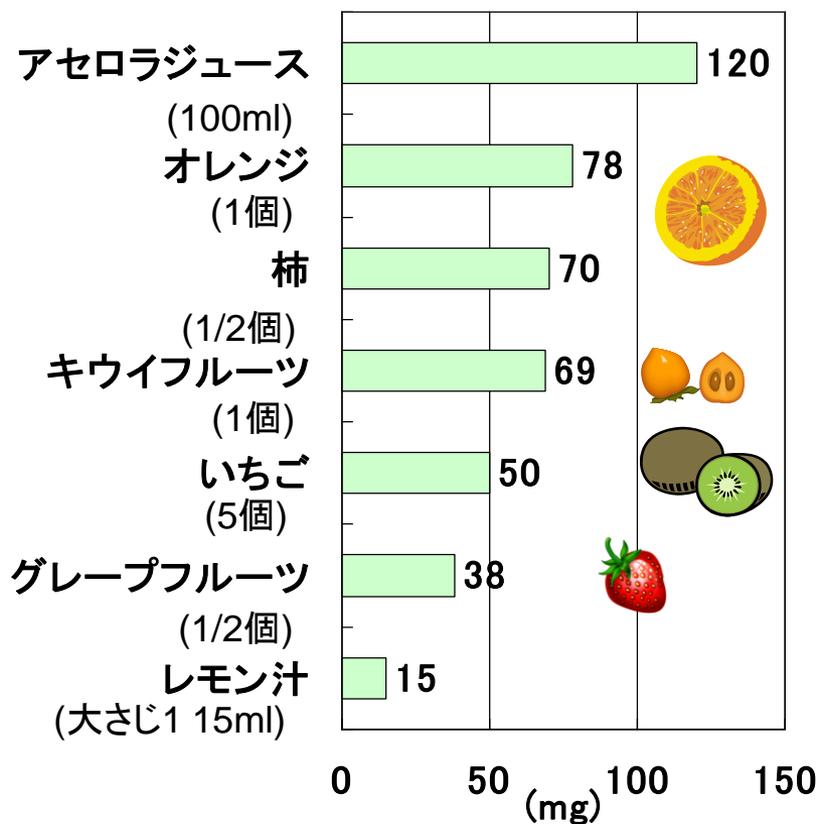
鉄の強化食 男性 12~15mg
女性 15~20mg

鉄の推奨量 50~60歳代: 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上: 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

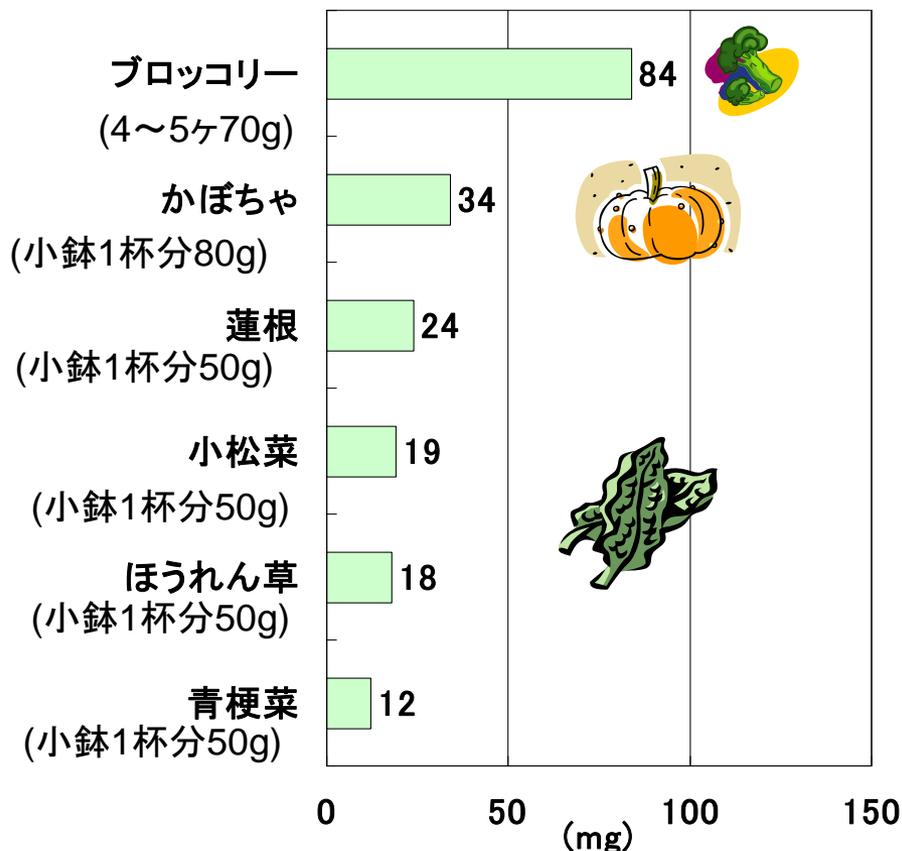
♪ 果物類

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の推奨量 成人100mg



貧血メニュー

● 香りごはん

(84kcal たんぱく質1.6g 鉄分0.3mg
ビタミンC0mg 食塩相当量0.0g)

しそ・ごまを加え
風味良く

少量ずつ複数の主食で
1品当たりのボリュームを
抑え、負担感を少なく

● あさりあんかけ温麺

(229kcal たんぱく質8.9g 鉄分2.7mg ビタミンC17mg 食塩相当量4.2g)
※めんつゆは、使用量の50%を摂取量として計算

鉄分の豊富な
食材の取り入れ

● つみれと大根の炊き合わせ

(116kcal たんぱく質9.2g 鉄分1.3mg ビタミンC9mg 食塩相当量1.1g)

鉄+ビタミンCの食べ合わせ
圧力鍋で手早くやわらかく調理

● ひじきのごまマヨサラダ

(48kcal たんぱく質1.2g 鉄分1.7mg ビタミンC6mg 食塩相当量0.3g)

鉄分豊富なひじきのサラダ
ごまとマヨネーズのコク・なめらかさ

● 柿とかぼちゃの二色羹

(129kcal たんぱく質1.6g 鉄分0.3mg ビタミンC28mg 食塩相当量0.0g)

ビタミンC豊富な季節の食材
色鮮やかな秋の二色羊羹

<栄養量> ★鉄分は、鉄強化食の1食量相当（一般健常人の1日分相当）
エネルギー606kcal たんぱく質22.3g 鉄分6.3mg ビタミンC60mg 食塩相当量5.6g

あさりあんかけ温麺

● 材料(2人分)

乾麺(素麺、冷麦等) 80g

あさり(生) 20個

3%塩水*

玉葱 中1/2個

小松菜 2株

茹で塩

えのき茸 1/8パック

長葱(飾り用) 1/5本

人参(飾り用) 1/10本

ゆず 適量

めんつゆ(3倍濃縮) 100ml

だし 200ml

塩 小さじ1/3

片栗粉 小さじ4

水 大さじ1.5

酒 小さじ1.5

* あさりの砂抜きには・・・

3%塩水の作り方

「水 1L」に対し「塩 小さじ1/2」

● 作り方

- ①あさりは殻をこすり合わせ汚れを洗い落とす。
3%の塩水に浸け、冷暗所に3時間以上静置する。
- ②玉葱は薄切り、小松菜は塩茹でし、ざく切りする。
えのき茸は石づきを取り、半分の長さに切る。
長葱は斜め切り、人参は花形に抜き、茹でる。
ゆずは果皮をせん切りにする。
- ③鍋にあさり、玉葱、えのき茸、だしを入れ火にかける。
- ④アクが出たら取り除き、塩、酒、めんつゆで調味する。
- ⑤あさりの口が開き、野菜に火が通ったら、茹で小松菜、
花形人参、長葱を加える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦そうめんを茹で、流水で洗いぬめりを取る。
しっかり水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑧⑥のあんかけを⑦にかけ、ゆずを添える。

つみれと大根の炊き合わせ

● 材料(2人分)

つみれ	2つ
卵	1個
大根	100g
絹さや	適量
茹で塩	
高野豆腐	1/2枚

だし	60ml
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/10
醤油	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
薄切り生姜	適量
針生姜	適量

● 作り方

- ①大根は厚めの銀杏切りにする。
絹さやは筋を取り、塩茹でしておく。
高野豆腐は水に浸けて戻し、4等分に切る。
卵は茹で卵にし、殻を剥いておく。
- ②圧力鍋にだし、みりん、塩、醤油、酒、薄切り生姜
を入れ、つみれ、大根、高野豆腐を煮る。
蓋を閉め強火で圧力がかけたら弱～中火に落とし、
5分程度煮る。火を止め、圧力を下がるのを待つ。
- ③ゆで卵を加え、味を馴染ませる程度にさっと煮る。
- ④卵を取り出し、半分に切る。器につみれ、卵、大根、
高野豆腐、絹さやを盛り、針生姜を添える。

ひじきのごまマヨサラダ

● 材料(2人分)

ひじき(乾)	5g	白練り胡麻	小さじ1
大根の葉	20g	マヨネーズ	小さじ2
茹で塩		醤油	小さじ1/6
きゅうり	1/8本	胡椒	少々
人参	1/20本		
		しそ	2枚



● 作り方

- ① ひじきは水で戻して熱湯で茹で、水気を切る。
- ② 大根の葉は小口切りにし、塩茹でし、水気を絞る。
きゅうりはせん切りにする。
人参はせん切りにし、さっと茹でる。
- ③ 白練り胡麻、マヨネーズ、醤油、胡椒を混ぜ、
ひじき、大根の葉、きゅうり、人参を和える。
- ④ 器にしそを敷き、③を盛り付ける。

柿とかぼちゃの二色羹

- 材料(作りやすい分量:5人分)

柿	1/2個
水A	150ml
粉寒天A	1g
砂糖A	大さじ1.5

かぼちゃ	200g
水B	100ml
粉寒天B	2g
砂糖B	大さじ4
牛乳	50ml
生クリーム	50ml

● 作り方

- ①柿は皮を剥いて種を除き、角切りにする。かぼちゃは皮を剥き、種とワタを取り、適当な大きさに切る。
- ②鍋に水A、粉寒天Aを入れ火にかける。
沸騰したら弱火にし、柿を加え2分間煮溶かす。
- ③火から下ろし、砂糖Aを加え、水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。
- ④かぼちゃは茹で(電子レンジで蒸し)、熱いうちに潰す。
- ⑤水Bに粉寒天Bを振り入れ、火にかける。
2～3分煮溶かし、砂糖Bを加える。
- ⑥④に⑤を加えよく混ぜ合わせる。牛乳、生クリームを加える。③の柿羹の上に流し、冷やし固める。
- ⑦型から取りだし、器に盛り付ける。