



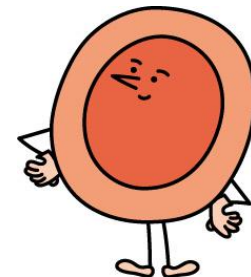
# 『貧血がある方のお食事』

2012年8月23日(木)10:30~12:30

第91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

★ヘモグロビン(Hb)値 (WHOの判定基準)  
男性 13mg/dl以下 女性 12mg/dl以下

## ○ 症状

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

※自覚症状の無い場合も多い



# 血液の成分

血液



血液は骨の中の“骨髄”で造られます

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

# 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、ビタミン類等)

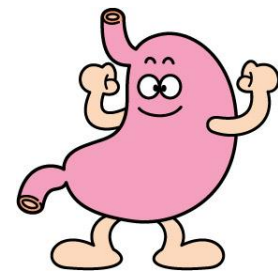
## 胃切除後

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

# 胃切除後の貧血について



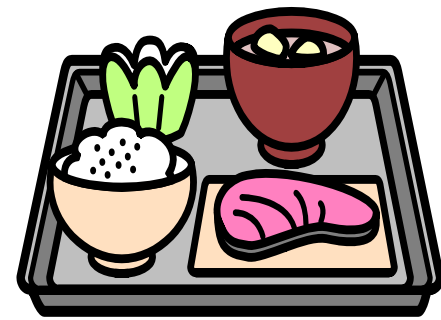
## ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血

- ビタミンB<sub>12</sub>は胃粘膜の内因子と結合し、腸で吸収  
→ 胃全摘後は内因子が出ないため、吸収されない
- 肝臓に貯蓄されており、胃全摘後数年間で枯渇  
→ ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血を発症
- 症状：舌がつるつるする、白髪が増える、足がしびれる
- 治療：ビタミンB<sub>12</sub>の筋肉注射

## 鉄欠乏性貧血

- 胃酸の減少により鉄の吸収が悪くなる

# 貧血の治療

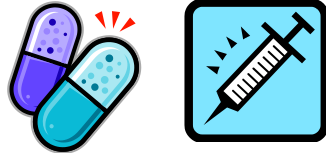


## ○ 食事療法

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



血液を補い、直接的にヘモグロビン濃度を上げる

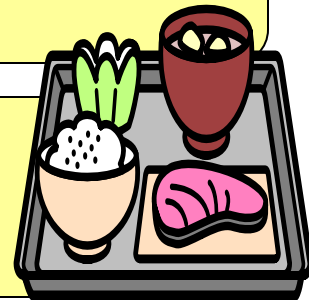
▼緊急かつ重症の場合

# ● ● ● 貧血の食事療法(鉄欠乏性貧血の場合)

1. エネルギー・たんぱく質を十分摂りましょう

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

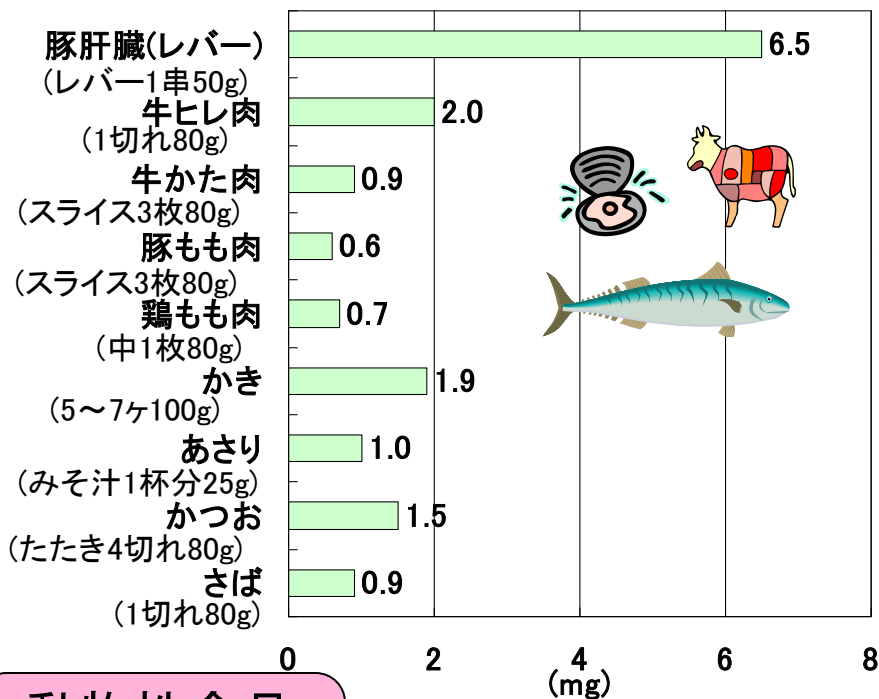
● 食間は通常の濃さでも可

# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

## ★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

1回使用量当たりの鉄含有量



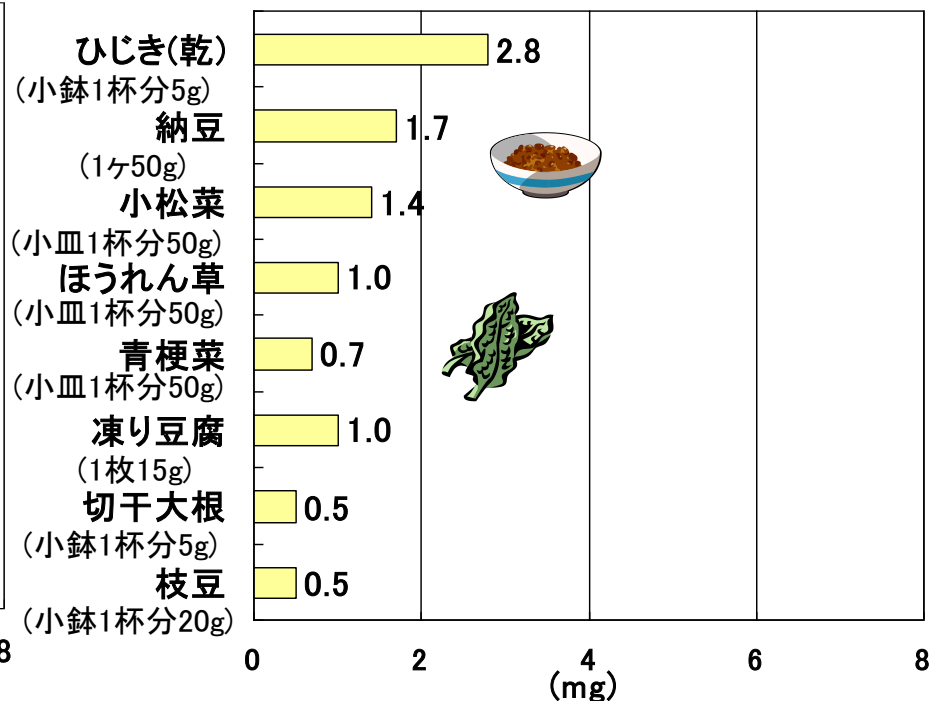
動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

吸収率 15~20%

## ☆植物性食品(海藻類・豆類・野菜類)

(非ヘム鉄)

1回使用量当たり鉄含有量



吸収率 2~5%

鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

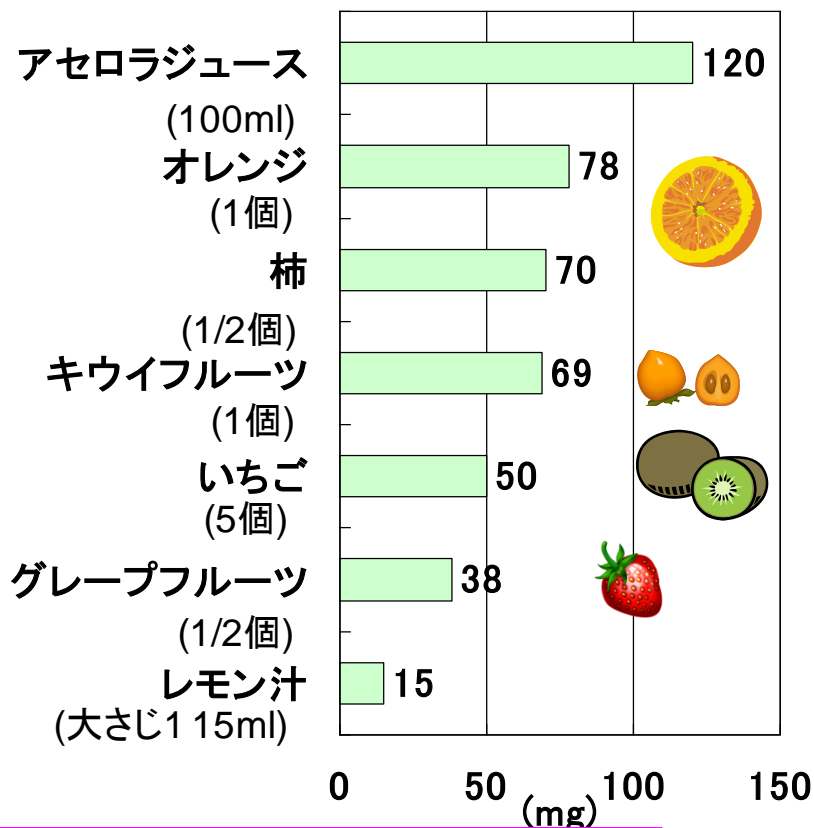
鉄の推奨量  
50~60歳代：男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上：男性7.0mg 女性6.0mg



# 資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

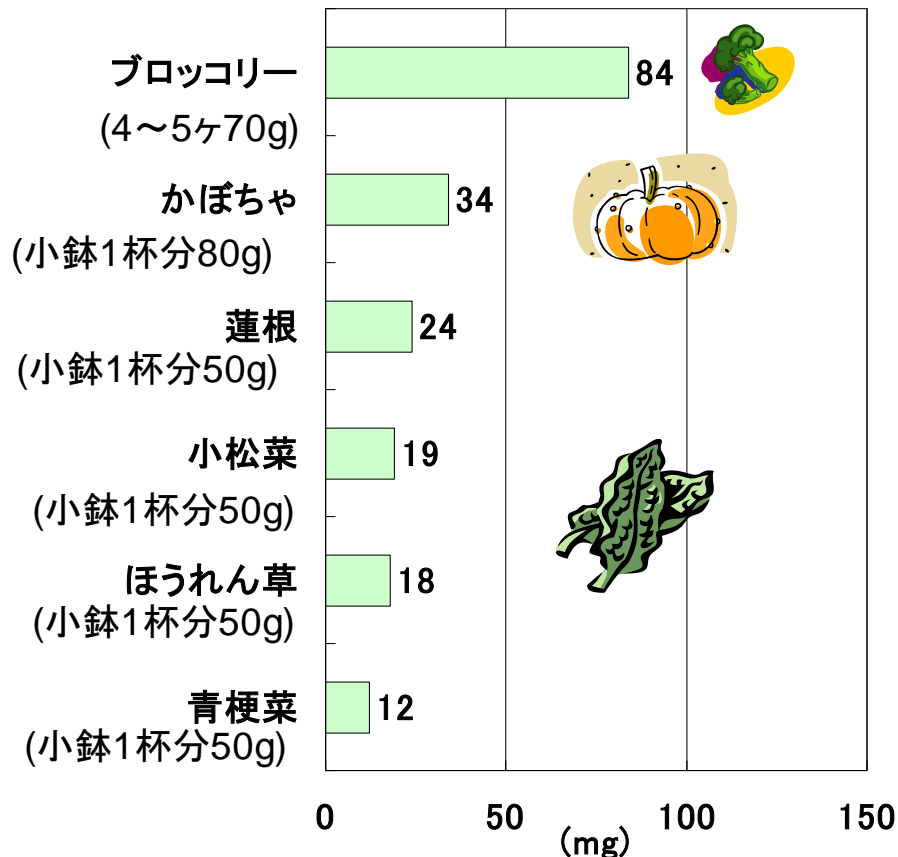
## ♪ 果物類

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

# 貧血がある時のメニュー

- **鉄分たっぷりあさりのトマトピラフ**  
(259kcal たんぱく質 6.9g 鉄分5.5mg ビタミンC 5mg 食塩相当量0.8g)  
ヘム鉄(あさり)で鉄分豊富&旨み濃厚  
炊飯器で作る簡単洋風炊き込みピラフ
- **かつおのしそ巻き串天ぷら**  
(226kcal たんぱく質15.2g 鉄分1.9mg ビタミンC10mg 食塩相当量0.7g)  
鉄分補給が期待できる匂い↓かつおサクサク揚げ  
しそ、生姜、ごま、青のりの風味香る変わり衣
- **切干大根のシャキシャキ酢の物**  
( 37kcal たんぱく質 0.7g 鉄分0.8mg ビタミンC 2mg 食塩相当量0.5g)  
非ヘム鉄とビタミンC補給の切干大根サラダ  
煮物が苦手な方もOK、歯触り良好さっぱり味
- **ほうれん草とパプリカのコンソメスープ**  
( 19kcal たんぱく質 0.7g 鉄分0.5mg ビタミンC24mg 食塩相当量1.1g)  
鉄分とビタミンCを一緒に摂取  
吸収効率を良くする野菜スープ
- **ビタミンC補給のさっぱりゼリー**  
( 59kcal たんぱく質 3.4g 鉄分0.2mg ビタミンC11mg 食塩相当量0.0g)  
ビタミンC補給の柑橘果汁と炭酸ジュワジュワ2層ゼリー  
レンジで簡単混ぜるだけ！お手軽サマーデザート

<栄養量> ★鉄分・ビタミンCは、1食で鉄強化食1日分の約半分が摂れる内容です  
エネルギー600kcal たんぱく質26.9g 鉄分8.9mg ビタミンC52mg 食塩相当量3.1g



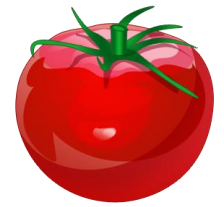
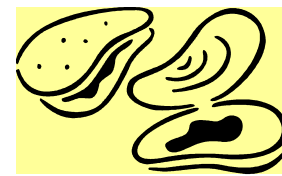


# ● ● ● | 鉄分たっぷりあさりトマトピラフ

## ○ 材料(2合分:5~6人分)

米	2合
あさり水煮缶	70g
玉葱	1/2個
トマト	中1/2個
ミックスベジタブル	80g

トマトジュース	100ml
固形コンソメ	1個(5g)
バター	大さじ1.5
塩	小さじ1/6
胡椒	少々
水	適量



## ○ 作り方

- ①米を研ぎ、浸漬させ、ザルに上げておく。
- ②玉葱はみじん切りにする。  
トマトはヘタを取り除き、ざく切りにする。  
ミックスベジタブルは茹で解凍しておく。
- ③炊飯釜に米、トマトジュース、あさりの漬汁を入れ、炊飯釜の目盛りより、やや控えめに水を合わせる。
- ④コンソメ、バター、塩、胡椒で調味し、あさり、玉葱、トマトをのせ、通常通りに炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、ミックスベジタブルを加え、全体を切るように混ぜ、具材を均一にする。器に盛り付ける。

# かつおのしそ巻き串天ぷら

## ○ 材料(2人分)

かつお	100g
酒	小さじ1
醤油	小さじ1.5
おろし生姜	小さじ1
しそ	8枚
長葱	1/2本
竹串	4本

天ぷら粉	40g
(栄養量は半分廃棄として算出)	
水	適量
白炒り胡麻	小さじ2
青のり	小さじ1/2
揚げ油	適量
大根おろし	80g
レモン	適量

## ○ 作り方

- ①かつおは一口大のぶつ切りにし、酒、醤油、おろし生姜に漬けておく。
- ②しそは縦向きに両端を切り落とす。  
両端はせん切りにし、水にさらした後、水気を切る。  
長葱は串に刺せるよう、3～4cmの長さに切る。  
大根は皮をむいてすりおろし、水気を切っておく。  
レモンはくし形に切る。
- ③かつおにしそを巻く。  
竹串にかつお→長葱→かつおの順に刺す。
- ④揚げ油を180℃に熱しておく。
- ⑤天ぷら粉を水に溶き、半分に分ける。  
片方は白炒り胡麻、他方は青のりを混ぜる。
- ⑥串を天ぷら粉にくぐらせて衣をつけ、揚げる。
- ⑦器に盛り付ける。大根おろし、くし形のレモンを添える。



# ● ● ● | 切干大根のシャキシャキ酢の物

## ○ 材料(2人分)

切干大根 16g

きゅうり 1/5本

人参 1/20本

砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/10
顆粒だし	ひとつまみ
酢	小さじ4
醤油	小さじ1/3

## ○ 作り方

- ①切干大根は、ぬるま湯に浸けて戻し、熱湯でさっと茹でる。流水で洗いざるに上げ、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、人参はせん切りにする。  
人参は、さっと茹でておく。
- ③砂糖、塩、顆粒だし、酢、醤油を混ぜ合わせ、溶けたら、切干大根、きゅうり、人参を和える。  
器に盛り付ける。

# ほうれん草とパプリカの コンソメスープ

## ○ 材料(2人分)

ほうれん草	2株
赤パプリカ	1/10個
玉葱	1/6個

コンソメ	1個弱(4g)
白ワイン	小さじ1.5
水	300ml
塩	2つまみ
胡椒	少々

パセリ	適量
-----	----

## ○ 作り方

- ①ほうれん草は茹で、水気を絞り、適当な長さに切る。  
赤パプリカはヘタと種を取り、せん切りにする。  
玉葱は薄切りにする。  
パセリは葉を刻み、水にさらし、水気を絞っておく。
- ②鍋に水、玉葱、コンソメを入れ、火にかける。  
玉葱が煮えたら、赤パプリカ、ほうれん草、白ワインを加え、塩、胡椒で味を調える。
- ③器に盛り付け、パセリを散らす。

# ● ● ● | ビタミンC補給のさっぱりゼリー

○ 材料(作りやすい分量:5人分)

## <カクテルゼリー>

オレンジジュース	150ml
パイナップルジュース	150ml
レモン汁	10ml
ゼラチン	10g
水	50ml

## <レモンスカッシュゼリー>

レモンスカッシュ	250ml
ゼラチン	7.5g
水	40ml
みかん缶	50g

## ○ 作り方

準備：＜カクテルゼリー＞、＜レモンスカッシュゼリー＞のゼラチンを各々、水に振り入れ、ふやかしておく。  
ジュース類は常温に戻しておく。

### ＜カクテルゼリー＞

- ① オレンジジュース、パイナップルジュース、レモン汁を混ぜる。
- ② ゼラチンを電子レンジで加熱して溶かす。  
(500Wで約20秒、様子を見ながら加熱する)
- ③ ①にゼラチンを混ぜる。  
型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### ＜レモンスカッシュゼリー＞

- ④ ゼラチンを電子レンジで加熱して溶かす。  
(500Wで約10～20秒、様子を見ながら加熱する)
- ⑤ レモンスカッシュに混ぜる。
- ⑥ カクテルゼリーの上にみかんの粒を並べ、⑤を注ぐ。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固める。