

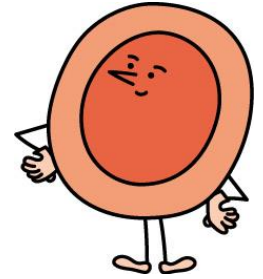
『貧血がある方のお食事』

2016年7月13日(水)12:00~14:00

第180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)

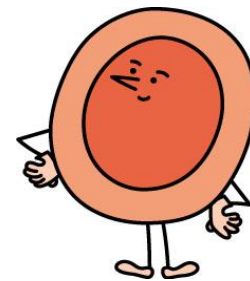
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

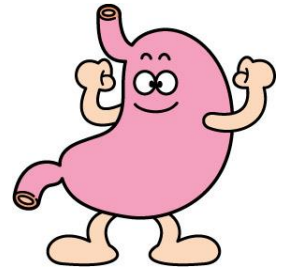
胃切除後

消化・吸収障害

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



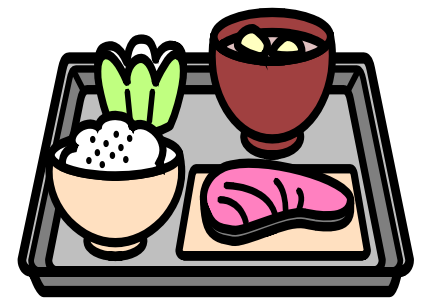
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 胃全摘後は吸収に必要な物質が分泌されない
- 肝臓に貯蓄されており、術後数年間で枯渇
→ ビタミンB₁₂欠乏性貧血を発症
- 症状：舌がつるつる、白髪が増える、足がしびれる
- 治療：ビタミンB₁₂の筋肉注射

鉄欠乏性貧血

- 食事摂取量の減少による“鉄分の摂取不足”
- 胃酸の減少による“鉄の吸収障害”

貧血の治療

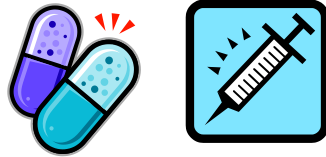


食事療法

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

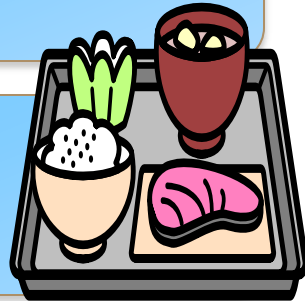
▼緊急かつ重症の場合

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



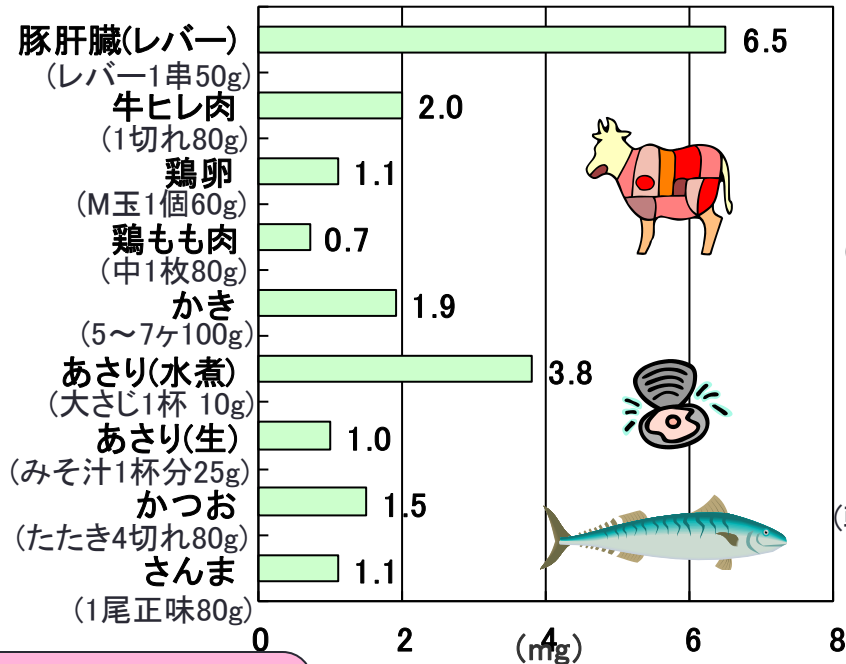
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(5訂日本食品標準成分表参照)

★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

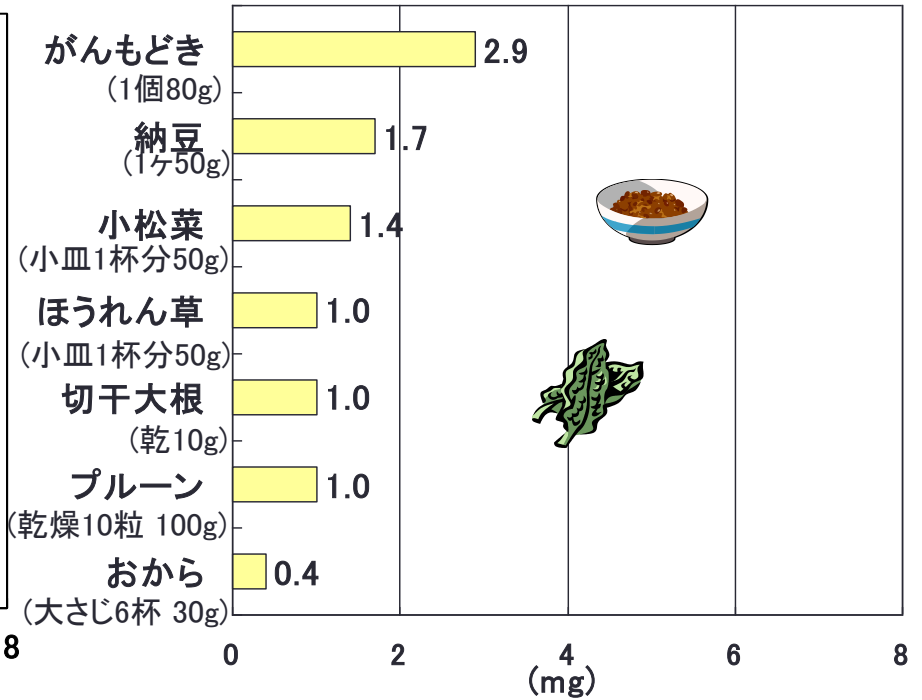
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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



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

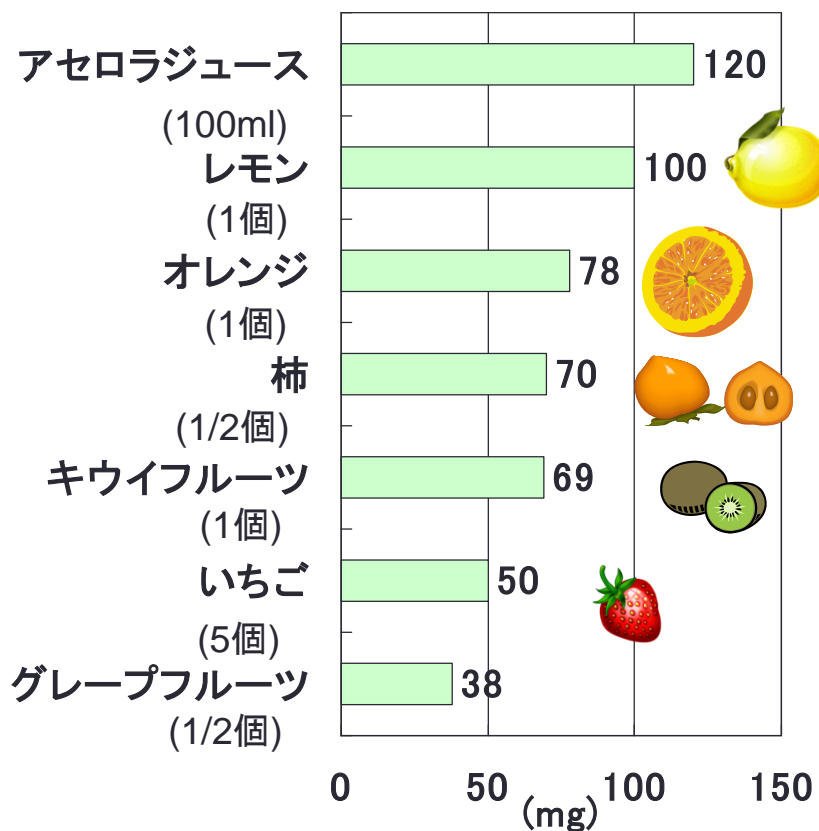
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(5訂日本食品標準成分表参照)

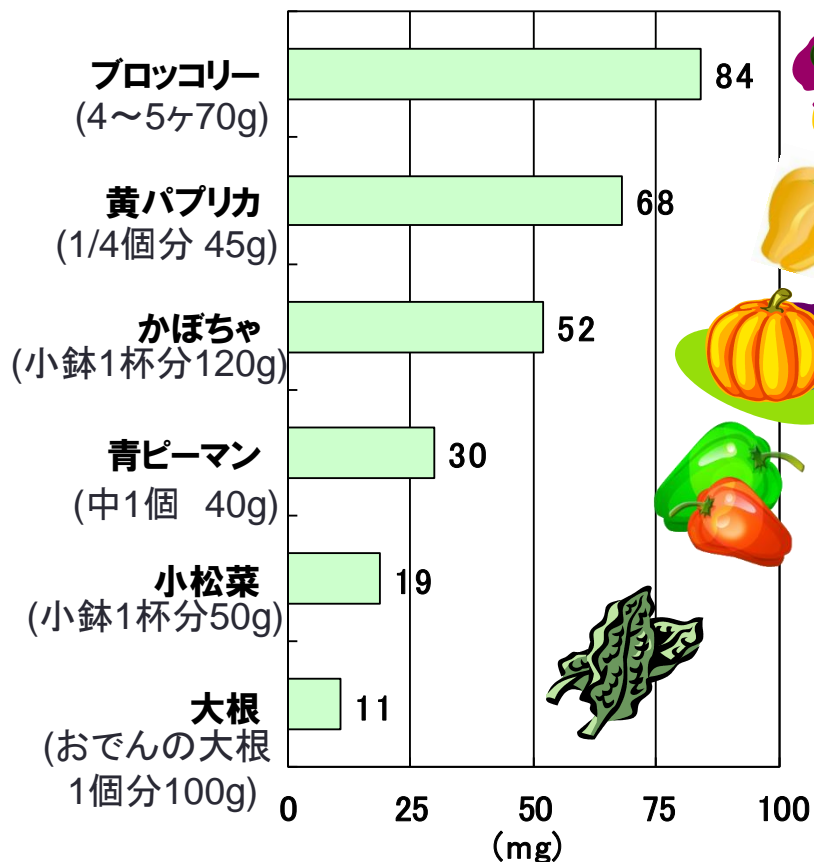
♪ 果物類

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

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー

- ゴーヤチャンプルー風あんかけ焼きそば
(287kcal たんぱく質 13.7g 鉄1.3mg Vit.C50mg 食塩相当量1.7g)
旬の食材を使ったあんかけ焼きそば
ビタミンCの豊富なレモンをトッピング
- サバ入りおから焼売
(110kcal たんぱく質 7.6g 鉄1.1mg Vit.C 3mg 食塩相当量0.7g)
へム鉄の豊富な鯖を練り込んだ焼売
大葉&コーンを具材にし彩りも良い1品
- シャキシヤキ梅納豆サラダ
(57kcal たんぱく質 4.0g 鉄0.9mg Vit.C 4mg 食塩相当量0.4g)
シャキシヤキ食感の野菜に納豆をプラス
非へム鉄の豊富な納豆の変わりレシピ
- かぼちゃと小松菜の胡麻和え
(79kcal たんぱく質 2.4g 鉄1.5mg Vit.C29mg 食塩相当量0.5g)
鉄分&ビタミンCの食べ合わせ効果
吸収率がUPし鉄分を効率よく摂取
- プルーン白玉～シリアルまぶし
(106kcal たんぱく質 1.6g 鉄0.7mg Vit.C 3mg 食塩相当量0.0g)
衣をまとったもちもちプルーン白玉♪
フルーツグラノーラのアレンジレシピ

栄養量(5訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー639kcal たんぱく質29.3g 鉄5.5mg Vit.C89mg 食塩相当量3.3g

★1食当たり、1~2品程度は鉄分の多い食品を積極的に組み込んでいきましょう。
(メニューは鉄含有量の高い食品を使用している為、鉄が1食当たり、推奨量の1.4倍・鉄強化食の2.5倍となっています。)

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー



シャキシャキ梅納豆サラダ



かぼちゃと小松菜の胡麻和え



プルーン白玉
~シリアルまぶし



ゴーヤチャンプル風あんかけ焼きそば



サバ入りおから焼売



ゴーヤチャンプルー風あんかけ焼きそば

・材料(2人分)

中華麺	150g
水	1/4カップ
サラダ油	小さじ1/2

豚もも肉	40g
鶏卵	M玉1個
ゴーヤ	1/2本
塩水	適量
しめじ	30g
赤パプリカ	1/5個
サラダ油	小さじ1/2

水	1/2カップ
顆粒だし	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1.5
オイスターソース	小さじ1.5
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
かつお節	適量
くし型レモン	2ヶ

• 作り方

- ①熱したフライパンにサラダ油をしき、中華麺と水を入れほぐす。
軽く焼き目をつけておく。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り、5mm厚程度にスライスする。
しばらく塩水に浸けておく。
- ③しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
赤パプリカは種とワタを取り、短冊切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油をしき、豚もも肉を炒め、
水切りしたゴーヤ、しめじ、赤パプリカを加えさっと炒める。
- ⑤④に水、顆粒だし、砂糖、醤油、オイスターソースを加え、
全体がしんなりするまで加熱する。
水溶き片栗粉でとろみを付け、鶏卵を加え、さっとかき混ぜる。
- ⑥器に①の麺を盛り、⑤の餡をかける。
かつお節をふりかけ、くし型レモンを添える。

サバ入りおから焼売

・材料(2人分)

鯖水煮	40g	サニーレタス	20g
おから	40g		
長葱	1/6本	醤油	小さじ1弱
鶏卵	M玉2/3個	練りからし	適量
コーン(水煮)	大さじ1		
おろし生姜	小さじ1弱		
塩	ふたつまみ		
しそ	1枚		
焼売の皮	6枚		

• 作り方

- ①鯖水煮は煮汁を切っておく。
長葱はみじん切りにする。
しそは千切りにし、水にさらし、よく水気を絞っておく。
- ②ボウルに①、おから、鶏卵、コーン、おろし生姜、塩を入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を6等分にし、焼売の皮で包む。
蒸し器に入れ、10分程度蒸す。
- ④サニーレタスはせん切りにする。
- ⑤器に④を敷き、③のシュウマイを盛り付ける。
お好みでからし醤油を添える。

シャキシャキ梅納豆サラダ

- 材料(2人分)

納豆 1パック

玉葱 中1/5個

もやし 40g

人参 1/8本

梅干し 1/2個

醤油 小さじ1/2

パセリ粉 適量

• 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、スライスする。
しばらく水にさらし、よく水気を絞る。
もやし、千切りにした人参は茹で、よく水気を絞っておく。
梅干しは種を除き、たたいておく。
- ②ボウルに①、納豆、醤油を加えよく混ぜ合わせる。
器に盛り、パセリ粉を振る。

かぼちゃと小松菜の胡麻和え

・材料(2人分)

南瓜 80g

小松菜 3株

だし汁 小さじ1

酒 小さじ1

砂糖 小さじ1

みそ 小さじ1.5

練りごま 小さじ1

いりごま 小さじ1

• 作り方

- ① 南瓜はワタを取り、一口大に切る。やわらかくなるまで茹でる。
小松菜は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞り、4～5cmに切る。
- ② 鍋にだし汁、酒、砂糖、みそ、練りごま、いりごまを入れ、
さっと煮詰める。
- ③ ボウルに、①、②を入れ、よく和え、器に盛る。

プルーン白玉～シリアルまぶし

- 材料(2人分)

白玉粉 大さじ4

砂糖 小さじ1

水 大さじ1

プルーン 1粒

熱湯 小さじ1

フルーツグラノーラ
大さじ1

• 作り方

- ①プルーンをしっかりと潰し、熱湯を加えのばす。
- ②フルーツグラノーラをすり鉢などですり潰す。
- ③ボウルに、白玉粉、砂糖を入れよく混ぜ、①、水を加える。
よく練り一口大に丸める。
- ④熱湯に③を入れ、浮いてくるまで茹で、水気をきる。
- ⑤④に②をまぶし、器に盛る。