

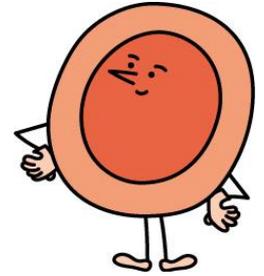
『貧血がある方のお食事』

2018年2月14日(水)12:00~14:00

第209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)

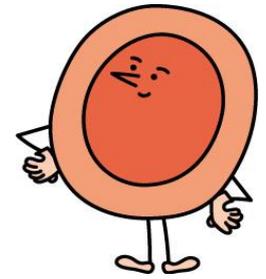
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

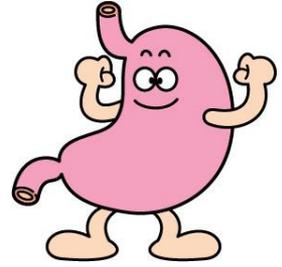
胃切除後

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

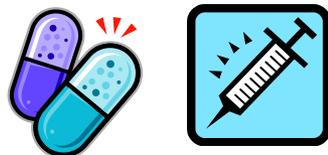


食事療法

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・たんぱく質を十分とりましょう

2. 鉄分の豊富な食品をとり入れましょう

3. 鉄分とビタミンCを同時にとりましょう



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



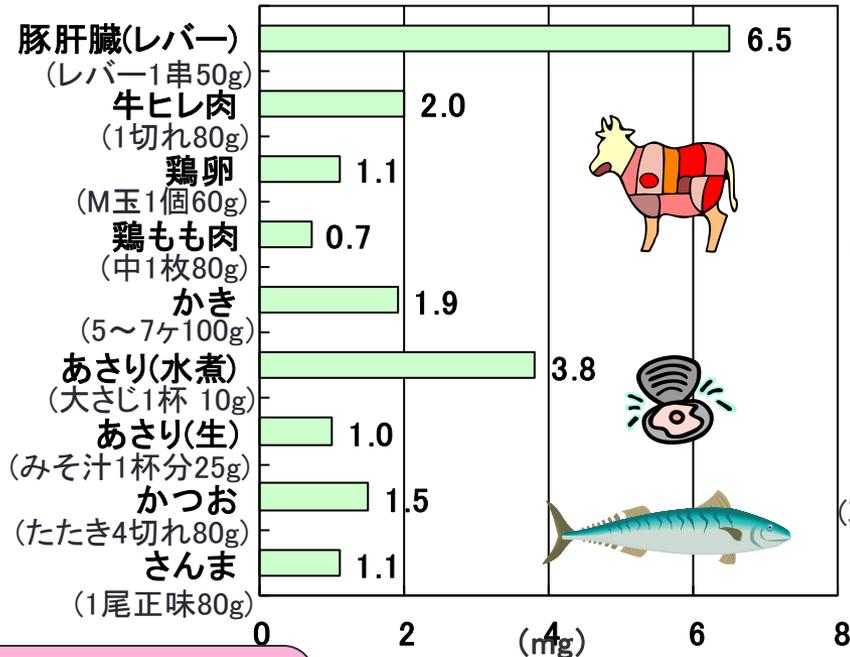
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(7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)

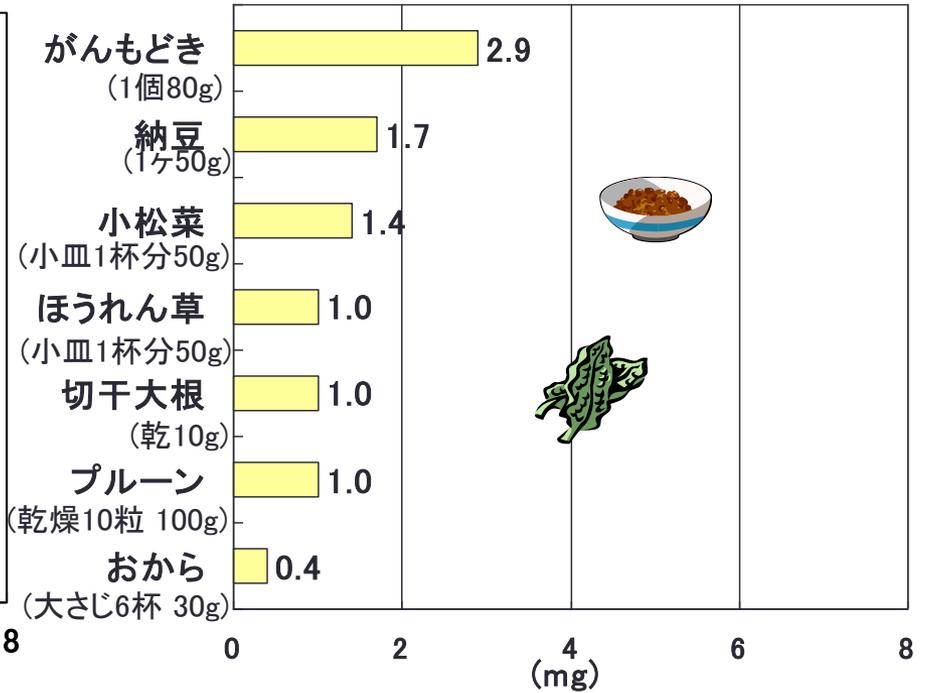
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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

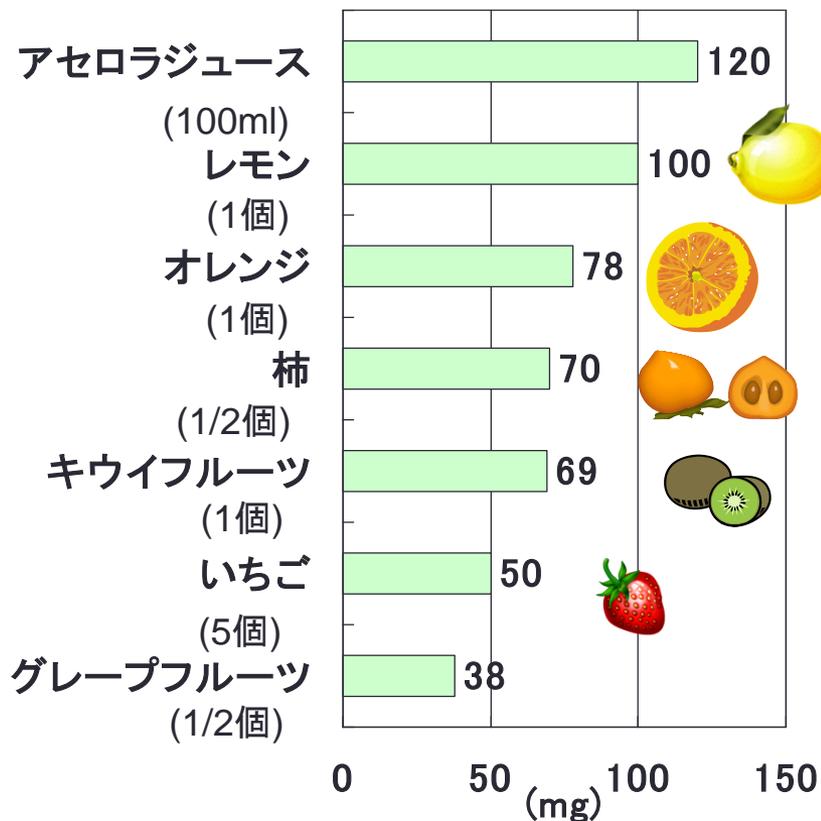
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

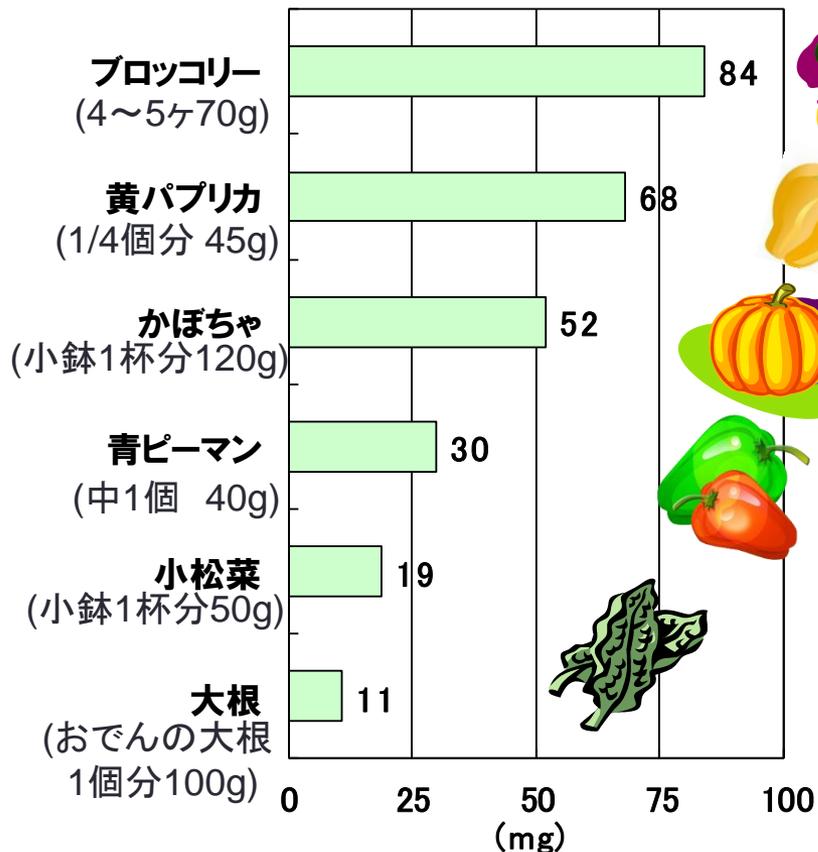
♪ 果物類

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

● 彩りレバーそぼろ丼

(309kcal たんぱく質11.8g 鉄4.8mg Vit.C 8mg 食塩相当量1.0g)

鉄分豊富なレバーをそぼろ丼で！
レバーの臭みは冷水&牛乳で軽減できる♪

● あさりと揚げのサツと煮

(79kcal たんぱく質7.3g 鉄8.3mg Vit.C 2mg 食塩相当量0.7g)

あさりの水煮缶詰使用でお手軽調理
鉄分&たんぱく質で効率よい食べ方を

● 味付け簡単ふりかけサラダ

(29kcal たんぱく質0.5g 鉄3.6mg Vit.C 17mg 食塩相当量0.3g)

鉄分強化されたふりかけをサラダに！
ビタミンCも豊富で鉄分の吸収をUP

● 2色だんご汁

(90kcal たんぱく質1.8g 鉄0.9mg Vit.C 31mg 食塩相当量1.2g)

溶け出しやすいビタミンCを効率よく摂取
レンジでの加熱で壊れにくいのもポイント

● バレンタインチョコプリン

(134kcal たんぱく質2.7g 鉄0.2mg Vit.C 6mg 食塩相当量0.1g)

バレンタインデー用にチョコレートプリン
ジャムを使った簡単ソースでアレンジを！

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー640kcal たんぱく質24.1g 鉄17.7mg Vit.C 65mg 食塩相当量3.2g

★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2~3倍・鉄強化食の1.2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

味付け簡単ふりかけサラダ



あさりと揚げのサツと煮



バレンタインチョコプリン



彩りレバーそぼろ丼



2色だんご汁



試食時のポイント

- 鉄分強化のお食事は全体量が多くなりがちです。
消化管術後の方や、食事に制限・不安がある方は、無理をせずに試食をしてみてください。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



彩りレバーそぼろ丼

- 材料(2人分)

精白米

100g

さやいんげん

3本

豚レバー

60g

牛乳

適量

人参

10g

玉ねぎ

20g

しょうが

4g

サラダ油

小さじ1

塩

ひとつまみ

酒

小さじ2

醤油

小1強

砂糖

大さじ1弱

卵

1/2個

塩

少々

サラダ油

小さじ1

•作り方

- ①精白米は通常炊飯する。
- ②豚レバーは冷水でよく洗う。容器にレバーと牛乳を入れ10分漬ける。10分たったらレバーを水で洗う。
- ③鍋に湯を沸かし、②をさっと茹でる。(10秒程度)
その後鍋から取り出し、水気を取る。
フードプロセッサーで細かくそぼろ状にする。(5秒程度)
- ④人参、玉ねぎ、しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、③、④を炒める。火が通ったら、塩、酒、醤油、砂糖を入れ、煮詰める。
- ⑥さやいんげんは鍋に湯を沸かし茹でる。冷水で冷やした後、1cm幅で斜めに切る。
- ⑦卵をよく溶き、適宜塩を加える。熱したフライパンに油をひき、卵を入れ、炒り卵にする。
- ⑧どんぶりに①を盛り、⑤、⑥、⑦を盛り付けて完成。

あさりと揚げのサツと煮

・作り方

あさり(水煮缶)	10粒	出汁	1/2カップ
油揚げ	1/2枚	薄口醤油	小さじ2
長ねぎ	40g	みりん	小さじ2/3

・作り方

- ①あさり缶詰はザル等に空け、汁気をよく切る。
- ②長ネギは2～3mm幅で斜めに切る。
- ③油揚げは横に半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- ④鍋に湯を沸騰させる。ザルに③を入れ、上から沸騰した湯をかけて油抜きをする。
- ⑤鍋に出汁を沸かし、①、②、③を入れる。火が通ったら薄口醤油とみりんを入れ味を整える。
- ⑥器に具材を入れ、汁をお好みの量をかけて完成。

味付け簡単ふりかけサラダ

- 材料(2人分)

切干大根(乾燥) 10g

きゅうり 1/3本

パプリカ(赤) 10g

パプリカ(黄) 10g

（ごま油 小さじ1
鉄之助ふりかけ 1袋

- 作り方

①ボウルにたっぷりのお湯を入れ、切干大根を入れて戻す。(20分)

②①が戻ったら、3cm程度の長さに切る。

③きゅうり、パプリカは4cm程度の干切りにする。

④ボウルに②、③を入れよく和える。

⑤食べる直前に④にごま油を入れ和え、ふりかけを加えて再度和える。

⑥⑤をお皿に盛り、完成。

2色だんご汁

- 材料(2人分)

	じゃがいも	60g	(出汁	1カップ
A	片栗粉	大さじ1	薄口醤油	小さじ1
	塩	ひとつまみ	塩	ひとつまみ
			ゆずの皮	少々
	南瓜	60g		
B	片栗粉	大さじ1		
	塩(お好みで)	ひとつまみ		
	小松菜	40g		
	塩	適量		

•作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、かぼちゃはわたを取る。
- ②①を1口大に切り、耐熱ボウルに入れてレンジで加熱する。
(600W3分、硬かったら追加で2分程度加熱)
★南瓜はここで皮をむく。
- ③ボウルに②のじゃがいもを取り出し、つぶす。
ある程度潰れたらAを入れよく練る。
- ④③と同様に南瓜をつぶし、Bを入れよく練る。
- ⑤鍋に出汁を沸かし、③、④を一口大に丸めて入れる。
- ⑥⑤に薄口醤油と塩で味付けをする。
- ⑦鍋に湯を沸かし、小松菜を塩茹でする。茹で上がったなら水にさらして冷やす。絞った後3cmの長さに切る。
- ⑧お椀に⑦を入れ、その上から⑥を入れる。
- ⑨お好みでゆずの皮をむき、乗せて完成。

バレンタインチョコプリン

- 材料(2人分)

板チョコレート	1/5枚	マーマレードジャム	大さじ1/2
牛乳	1/2カップ弱	オレンジジュース (100%)	大さじ1
ココアパウダー	2g	ミント	適量
粉ゼラチン	小さじ2 (3g)		
水	小さじ2		

•作り方

- ①耐熱ボウルに板チョコレートを割りながら入れ、レンジ(600W1分)で加熱をする。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけて、沸騰する直前に火を止める。
(ふっふつとしだしてきたらOK)
- ③①に②とココアパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ④粉ゼラチンを分量の水に溶かし、③に入れ良く混ぜる。
(このとき③が冷めていたら鍋で沸騰の直前まで温める)
- ⑤④を耐熱容器に入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- ⑥容器にマーマレードジャムとオレンジジュースを入れよく混ぜる。
- ⑦⑤が固まったらお皿に出し、⑥をかける。
- ⑧お好みでミントを添えて完成。