

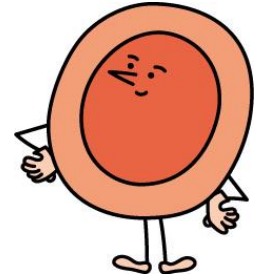
『貧血がある方のお食事』

2018年5月23日(水)12:00～14:00

第216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)

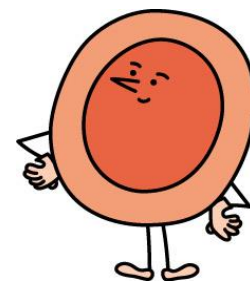
立ちくらみ 息切れしやすい

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

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)

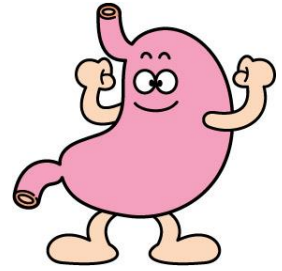
胃切除後

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



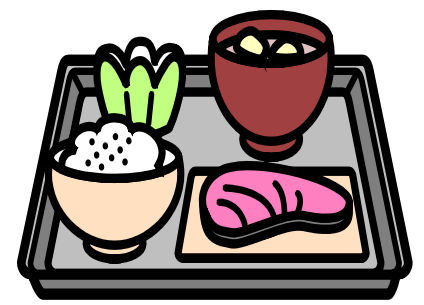
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

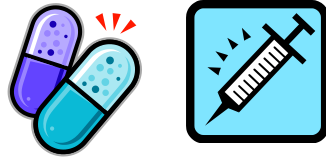


食事療法

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

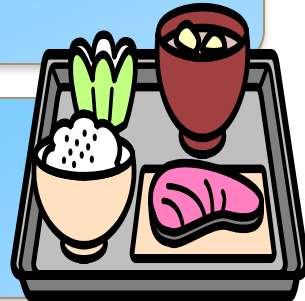
▼緊急かつ重症の場合

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



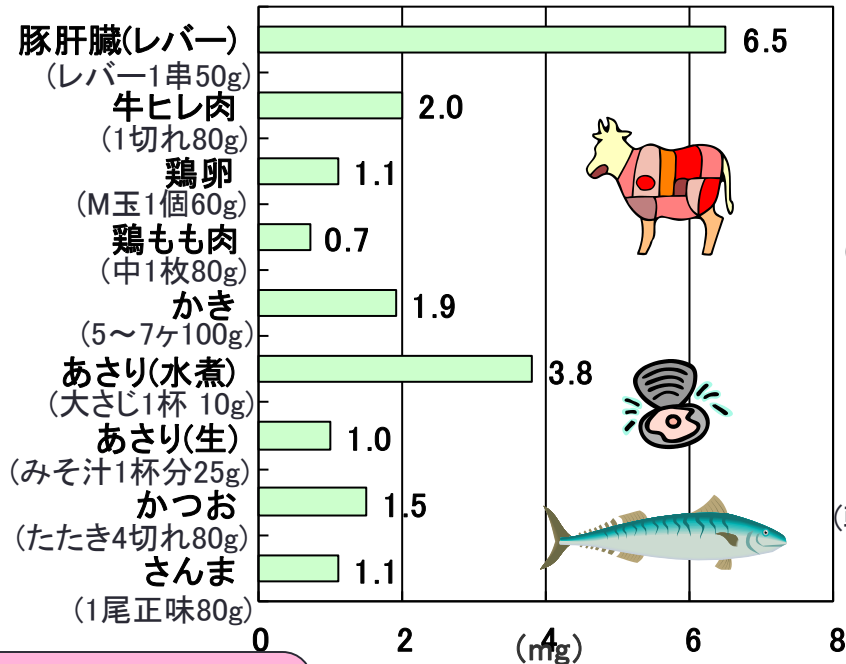
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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)

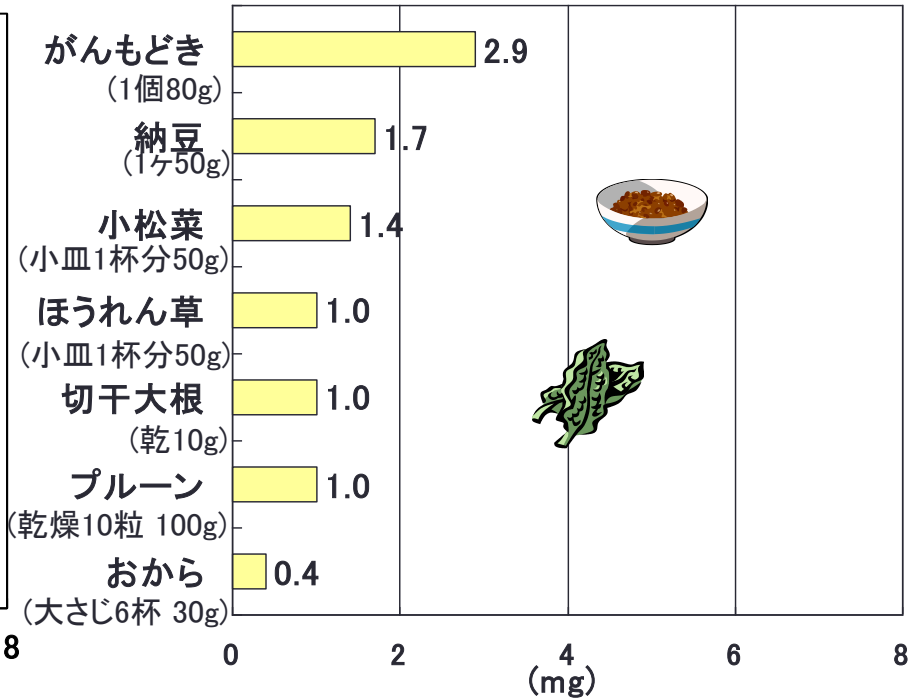
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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

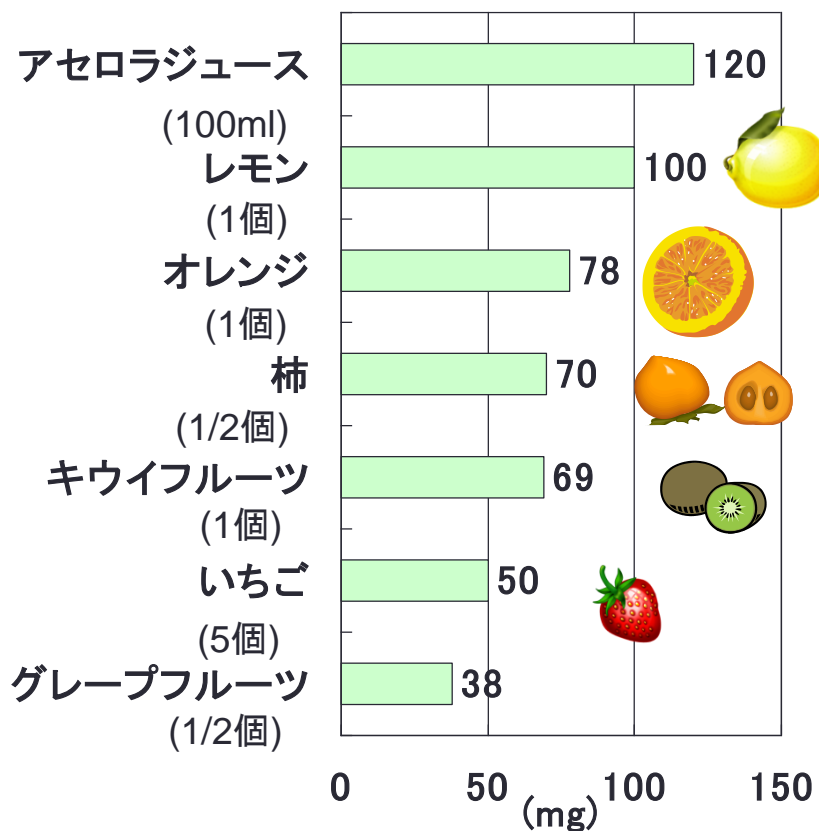
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

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)

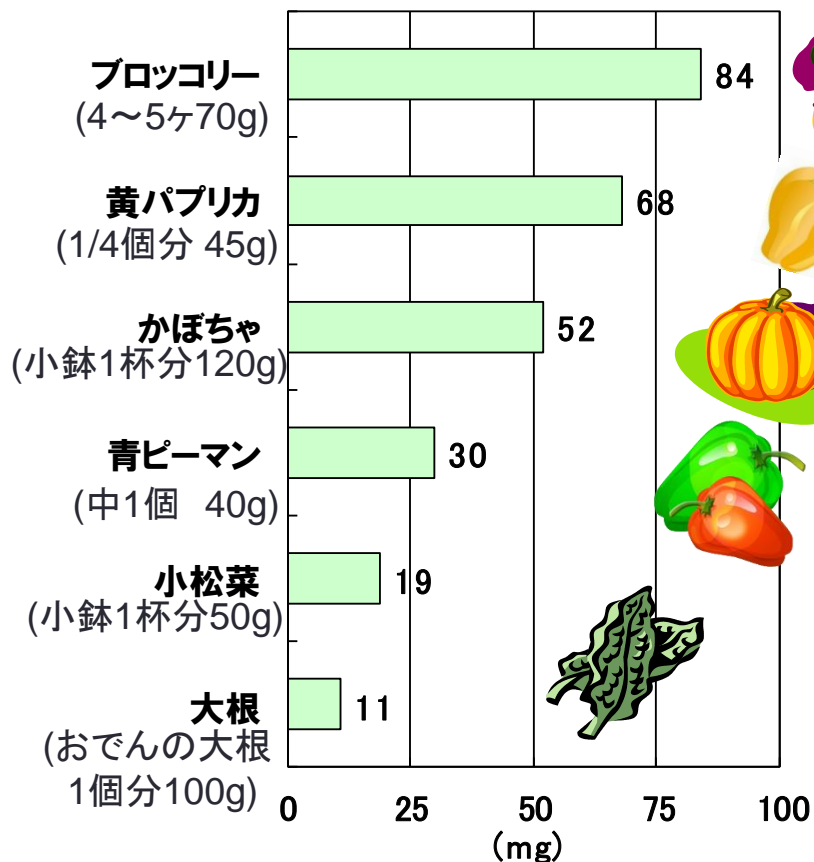
♪ 果物類

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

- 鉄分たっぷり変わりビビンパ

(317kcal たんぱく質12.9g 鉄2.6mg Vit.C 29mg 食塩相当量1.3g)

鉄分豊富な赤身とビタミンC豊富な切干大根焼肉のタレで簡単に味付けが出来る♪

- 大根葉と揚げのうま煮

(106kcal たんぱく質3.7g 鉄1.4mg Vit.C 14mg 食塩相当量0.5g)

大根の葉には鉄とビタミンCが豊富！
ビタミンCは、鉄の吸収を助けてくれる

- 具たくさんスープと
ライ麦パンスティック

(80kcal たんぱく質2.4g 鉄0.8mg Vit.C 24mg 食塩相当量1.1g)

スープに溶け出すビタミンCを逃さない！
一緒に鉄分の豊富なライ麦パンをどうぞ

- 豆乳プリン
～アセロラソースがけ～

(72kcal たんぱく質2.6g 鉄1.1mg Vit.C 52mg 食塩相当量0.1g)

豆乳+鉄強化牛乳で鉄分を豊富にとれる
アセロラジュースにはビタミンCが豊富♪

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー574kcal たんぱく質21.6g 鉄5.9mg Vit.C 118mg 食塩相当量3.0g

★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、鉄の推奨量の約90%をこの食事で摂る事ができます。)

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー



大根葉と揚げのうま煮



豆乳プリン～アセロラソースがけ～



鉄分たっぷり変わりビビンバ

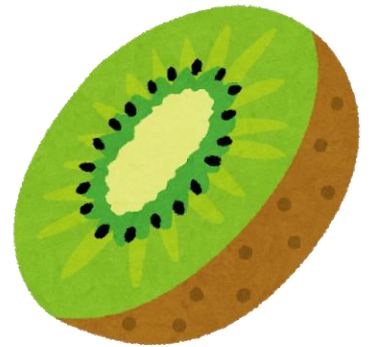
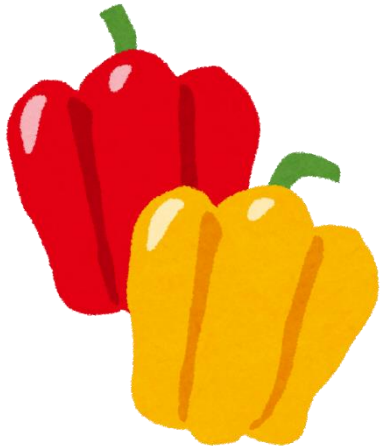


具だくさんスープとライ麦パンスティック

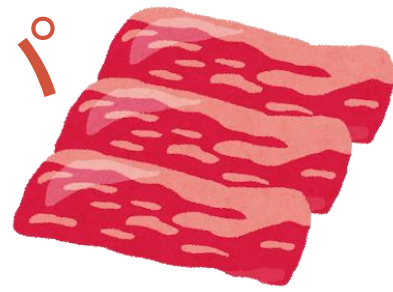
試食時のポイント

- 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。





鉄分たっぷり変わりビビンパ



• 材料(2人分)

精白米 100g

<具材>

牛ももスライス 80g
(赤身)
焼肉のタレ 大さじ1
サラダ油 小さじ1

<具材>

小松菜 40g
切干大根(乾) 10g
パプリカ(赤) 20g
中華だしの素 小さじ1
A 寿司酢 小さじ1.5
ごま油 小さじ1.5

<トッピング>

きざみのり 適量
白炒りごま 適量
コチュジャン お好み量

•作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② 牛ももスライスは一口大に切り、ボウルに焼肉のタレとともに
もみこみ、10分ほど漬けておく。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ 小松菜、パプリカを洗う。
小松菜は塩茹でし、冷水にさらした後、よく水気を絞り
3cm程度の長さに切る。パプリカは3cm程度の長さに
千切りにする。
- ⑤ 切り干し大根はお湯につけて戻しておく。(10分)
よく水気を切り、3cmほどの長さに切る。
- ⑥ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。3等分し、それぞれに
④、⑤の具材を入れよく和える。
- ⑦ 丼ぶりにご飯を盛り、③、⑥を盛り付ける。
- ⑧ ⑦の上からきざみのり、白炒りごまを散らし完成。
(お好みでコチュジャンを)

大根葉と揚げのうま煮



• 作り方

| | |
|------|-------|
| 大根 | 60g |
| 大根葉 | 40g |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| サラダ油 | 小さじ1弱 |

A

| | |
|-------|--------|
| 出汁 | 1/4カップ |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1弱 |
| みりん | 小さじ1 |
| かつおぶし | 適量 |

• 作り方

- ① 大根と葉を切り分け洗う。大根は皮をむき1cmの厚さにいちょう切りにする。葉は3cm程度の長さに切る。
- ② 油揚げに熱湯をかけ油を抜く。1cm幅で3cmの短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、①、②を炒める。
- ④ 火が通ったらAを入れ煮含める。(出汁が少し残るくらい)
- ⑤ お皿に④を盛り、かつおぶしを振りかけて完成。



具たくさんスープとライ麦パンスティック

• 材料(2人分)

| | |
|---------|-----|
| じゃがいも | 30g |
| 人参 | 10g |
| 玉ねぎ | 20g |
| パプリカ(黄) | 10g |
| パセリ | 10g |

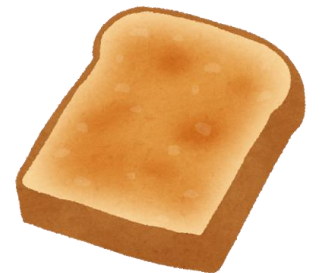
| | |
|---------|----------|
| ダイストマト缶 | 60g |
| 水 | 1/2カップ強 |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々(0.5g) |
| こしょう | 少々(0.5g) |

ライ麦パン 2/3枚



•作り方

- ① ジャがいも、人参、玉ねぎ、パプリカを洗う。パプリカ以外は皮をむく。
- ② ①の具材をそれぞれ1cm角の大きさに切る。
(ジャがいも、人参は1cmのさいころ状に。玉ねぎ、パプリカは1cm角に)
- ③ パセリを洗い、水気を切った後、フライパンで乾煎りをする。
(3分程度)
- ④ 鍋にダイスタマト缶、水、②を入れ火にかける。
火が通ったら③を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にコンソメ、塩、こしょうを入れ味を整える。
- ⑥ ⑤をお椀に盛る。
- ⑦ ライ麦パンを焼き、お好みの長さにスティック状に切る。
- ⑧ お皿に盛り、お椀に添えて完成。



豆乳プリン～アセロラソースがけ～

・材料(2人分)

| | | | | |
|---------------------------|-------|-----|----------|------|
| 豆乳 鉄強化牛乳 砂糖 ゼラチン | 120g | A | アセロラジュース | 大さじ2 |
| | 40g | | (果汁10%) | |
| | 大さじ1強 | B | コーンスターチ | 小さじ1 |
| | 4g | | アセロラジュース | 小さじ2 |
| | | キウイ | 1/5個 | |



•作り方

- ① 鍋に豆乳、鉄強化牛乳、砂糖を入れ火にかける。
(ふつふつとしてきたら火を止める)
- ② ①へゼラチンをふり入れ、溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ②をプリンカップ等へ流し込み、粗熱を取る。冷蔵庫へ入れ、冷やし固める。
- ④ 鍋にAのアセロラジュースを入れ火にかける。
ふつふつとしてきたらBのアセロラジュースで溶いた
コーンスターチを入れ透明になるまでよく混ぜる。
火を止めて冷ます。
- ⑤ 冷やしていた③をお皿に乗せ、④をかける。
- ⑥ キウイを粗みじん切りにし、⑤に乗せ完成。

