

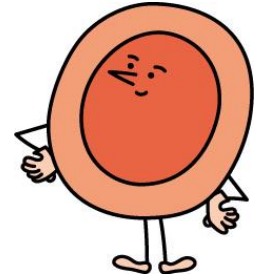
『貧血がある方のお食事』

2018年9月12日(水)12:00~14:00

第223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)

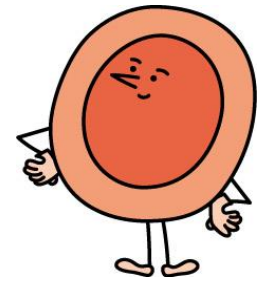
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

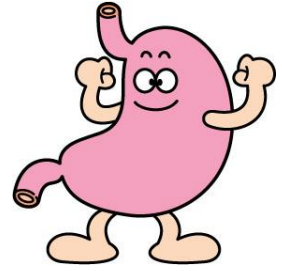
胃切除後

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



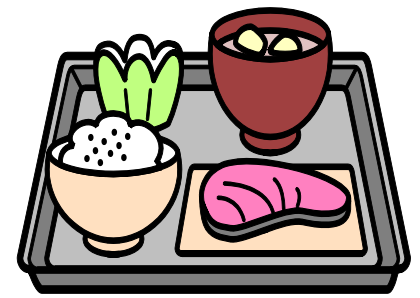
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

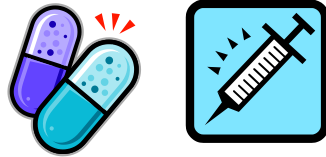


• 食事療法

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

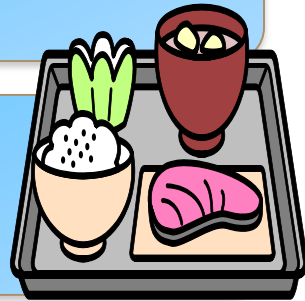
▼緊急かつ重症の場合

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



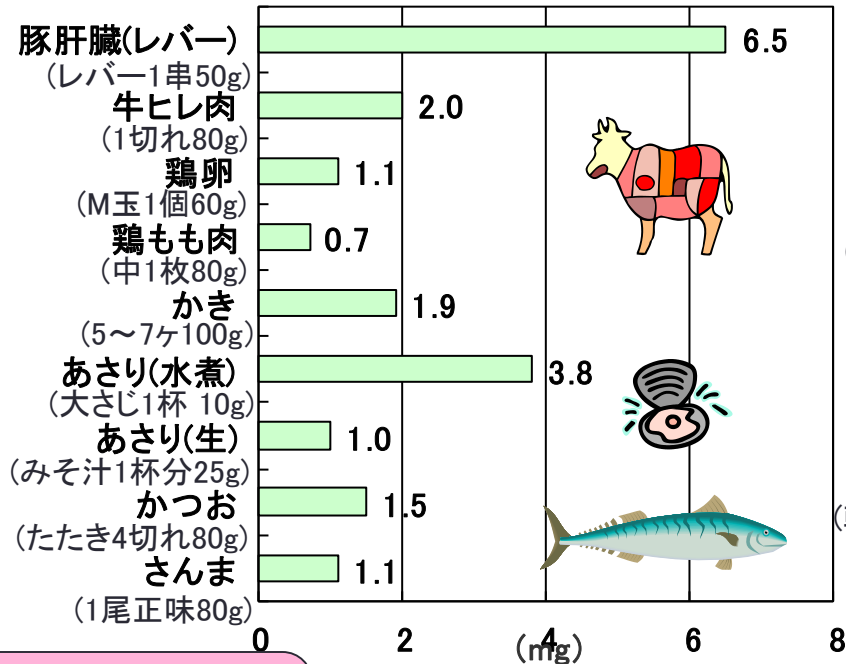
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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



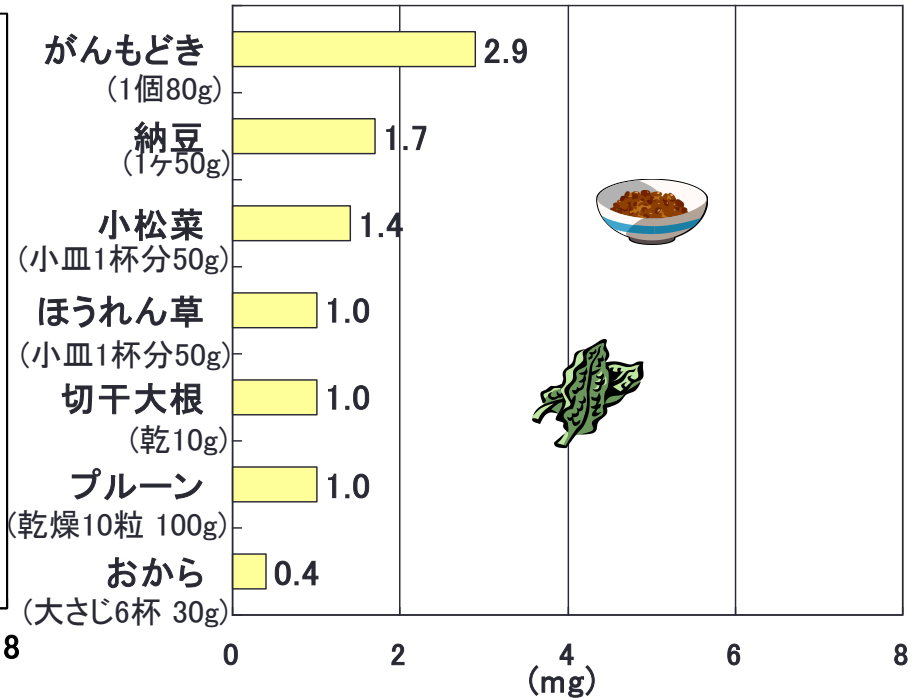
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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

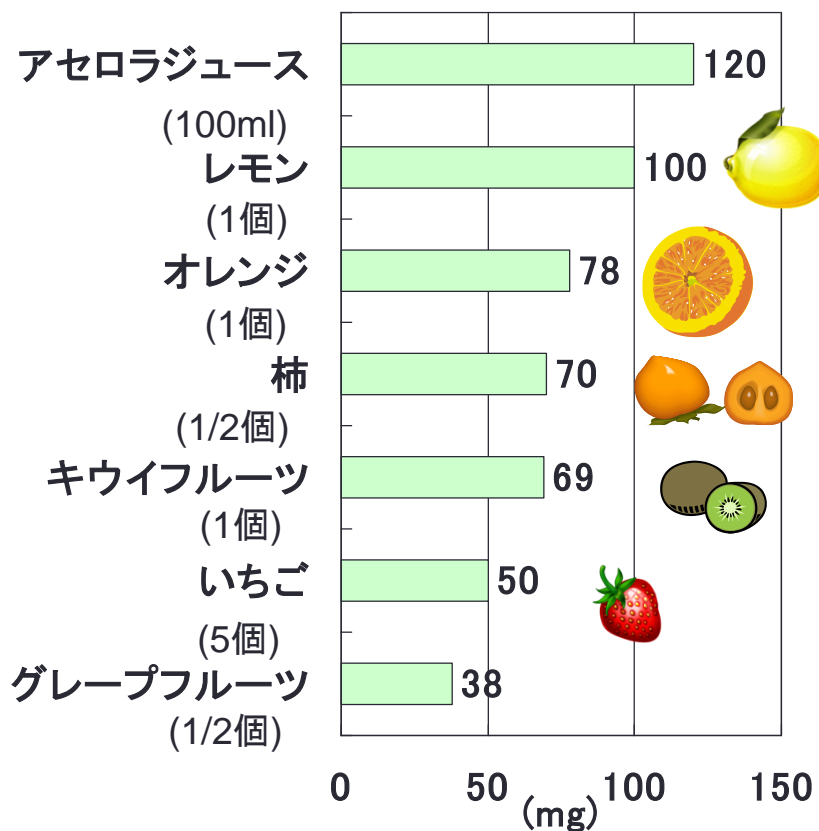
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

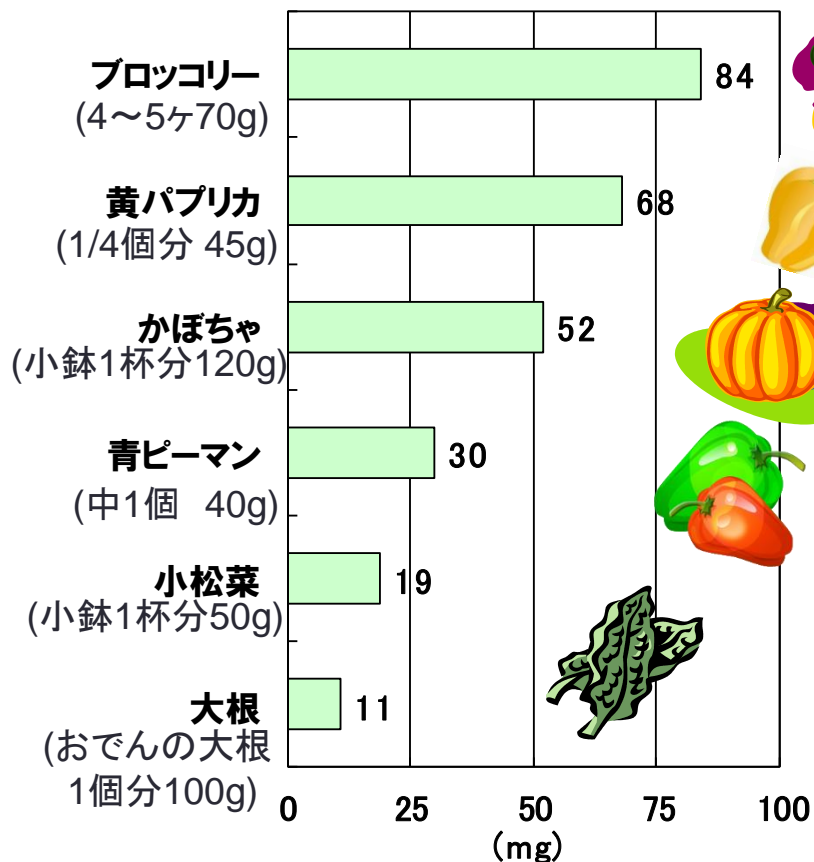
♪ 果物類

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

貧血改善に！鉄豊富な魚介メニュー

- さんま缶の簡単ふりかけ

(231kcal たんぱく質6.3g 鉄1.2mg Vit.C 4mg 食塩相当量0.7g)

味がついているため簡単に出来る一品！
さんまで鉄補給&小松菜でビタミンC補給

- かつおのさっぱりミニバーグ

(104kcal たんぱく質11.9g 鉄1.1mg Vit.C 12mg 食塩相当量1.0g)

かつおを使用、鉄分たっぷりハンバーグ
寿司酢のあんかけで簡単調味が出来る

- 豆苗と切干のハリハリ浅漬け

(20kcal たんぱく質1.1g 鉄0.6mg Vit.C 12mg 食塩相当量0.4g)

豆苗のビタミンCで切干の鉄を吸収UP!
切干大根のこりこり食感が楽しい一品

- あさりの豆乳チャウダー

(112kcal たんぱく質7.3g 鉄7.0mg Vit.C 7mg 食塩相当量1.1g)

鉄豊富なあさりと豆乳で貧血を改善！
秋の味覚さつまいもにはビタミンCが豊富

- 術後の間食にも！

鉄たっぷり雷おこし

(185kcal たんぱく質1.8g 鉄1.6mg Vit.C 9mg 食塩相当量0.0g)

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー652kcal たんぱく質28.3g 鉄11.6mg Vit.C 44mg 食塩相当量3.2g

間食にも最適なマシュマロとグラノーラの
雷おこし♪グラノーラには鉄たっぷり！

★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。)

貧血改善に！鉄豊富な魚介メニュー



術後の間食にも！
鉄たっぷり雷おこし



豆苗と切干のハリハリ浅漬け



かつおのさっぱりミニバーグ



さんま缶の簡単ふりかけ



あさりの豆乳チャウダー

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。



さんま缶の簡単ふりかけ

- 材料(2人分)

精白米	100g		
さんま蒲焼缶	1/5缶	濃口醤油	小さじ1.5
塩	一つまみ	白炒りごま	ひとつまみ
小松菜	20g		
ごま油	小さじ1		

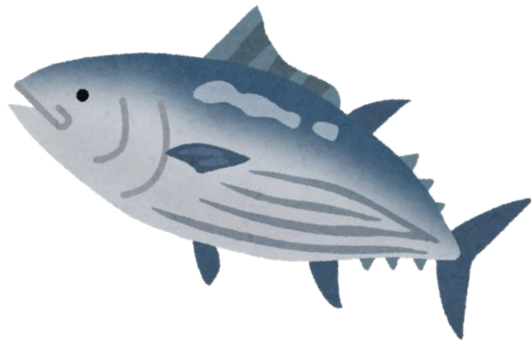
- 作り方

- ① ご飯は通常通り炊飯する。
- ② 小松菜を細かく切り、10分塩もみをする。
水気が出てきたら絞る。
- ③ フライパンにごま油をひき、さんま蒲焼缶、②を入れる。
★このとき、さんま蒲焼缶は汁ごと入れてOK！
- ④ ③のさんま蒲焼缶を木べら等でほぐしながら炒めていく。
- ⑤ ④の小松菜に火が通ったら、濃口醤油、白炒りごまを入れ軽く混ぜる。
- ⑥ ご飯を茶碗に盛り、⑤を上に乗せて完成。

かつおのさっぱりミニバーグ

• 作り方

かつお	80g	たまねぎ	20g
酒	適量	パプリカ	10g
木綿豆腐	40g	みょうが	10g
長ねぎ	20g	サラダ油	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1	かつお出汁	1/3カップ
塩	ひとつまみ	醤油	小さじ1
サラダ油	小さじ1	寿司酢	小さじ2
		片栗粉	小さじ1
		水	小さじ1
		大葉	2枚



・作り方

- ① バットにかつおを乗せ、上から酒を振り入れる。(15分程度)
かつおは水気を拭き取り、包丁で細かくたたく。
- ② 木綿豆腐は重石を乗せて水抜きをする。
(1時間以上)
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ ビニール袋に①、②、③、おろし生姜、塩を入れ揉み込むようにして混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひく。
- ④の袋の角を切り落とし、搾り出すようにフライパンに出す。
スプーン等で形を整え、両面をしっかりと焼く。
- ⑥ 玉ねぎ、パプリカは縦半分、横半分に切り5mm幅に、
みょうがは千切りに切る。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を炒める。
火が通ったらかつお出汁、醤油を入れ一煮立ちさせる。
寿司酢を入れ、混ぜて火を止める。
- ⑧ 水溶き片栗粉をつくり、⑦に回し入れとろみをつける。
- ⑨ お皿に大葉をしき、上に⑤を乗せる。
その上から⑧のあんをかけて完成。

フードプロセッサーを使用すると簡単に細かくなります♪

豆苗と切干のハリハリ浅漬け

- 材料(2人分)

切干大根(乾燥)	10g
豆苗	30g
昆布茶	小さじ1弱



- 作り方

- ① 湯を沸かし、ボウルに湯と切干大根を入れ戻す。(15分)
- ② ①の水気をよく絞り、3cmの長さに切る。
- ③ 豆苗は株の部分を持ち、3cmの長さに切る。
- ④ 袋に②、③、昆布茶を入れよく揉み込む。(15分以上)
- ⑤ お皿に盛り完成。



あさりの豆乳チャウダー

• 材料(2人分)

あさり水煮缶	10g(8粒)	水	1/5カップ
さつまいも	30g	豆乳	1/2カップ強
にんじん	10g	コンソメ	小さじ1弱
		塩	ひとつまみ
		粉パセリ	適量

• 作り方

- ① あさり水煮缶はザルに空け、水気を切る。
- ② さつまいもは1cm角に、にんじんは皮を剥き5mm角に切る。
- ③ 鍋に水、①、②を入れ火にかける。
火が通ったら、豆乳も入れふつふつとしたら火を止める。
- ④ ③にコンソメ、塩を入れ味をつける。
- ⑤ ④を器に注ぎ、粉パセリを散らして完成。



術後の間食にも！鉄たっぷり雷おこし

- 材料(2人分)

マシュマロ 30g(7個) ドライプルーン 10g(2個)

フルーツグラノーラ バター 10g
30g

- 作り方

- ① フルーツグラノーラをビニール袋に入れ、たたいて細かくする。
- ② ドライプルーンは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにバター、マシュマロを入れ火にかける。(弱火～中火)
マシュマロが溶けてきたら①、②も入れよくかき混ぜる。
- ④ 火を止め、クッキングシートを敷いたバットなどに入れて形を平らに整える。
- ⑤ 冷めきらないうちに包丁で溝を入れる。
- ⑥ 冷めたら手でパキッと割って召し上がれ♪

