

# 『貧血がある方のお食事』

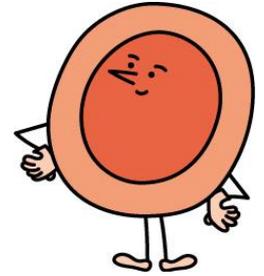
---

2019年6月18日(火)12:00～14:00

第237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)

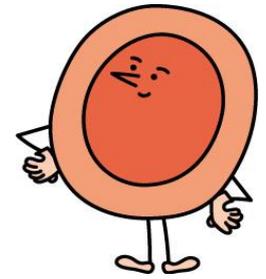
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

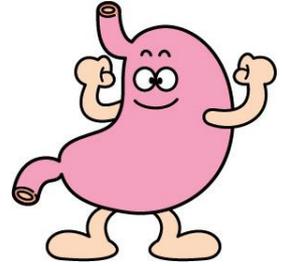
## 胃切除後

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



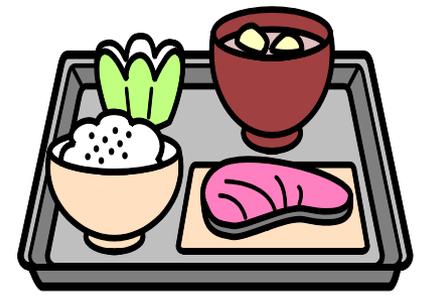
## ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血

- 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B<sub>12</sub>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B<sub>12</sub>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

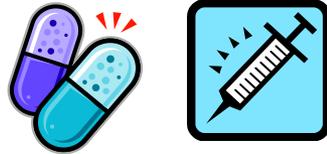


## 食事療法

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



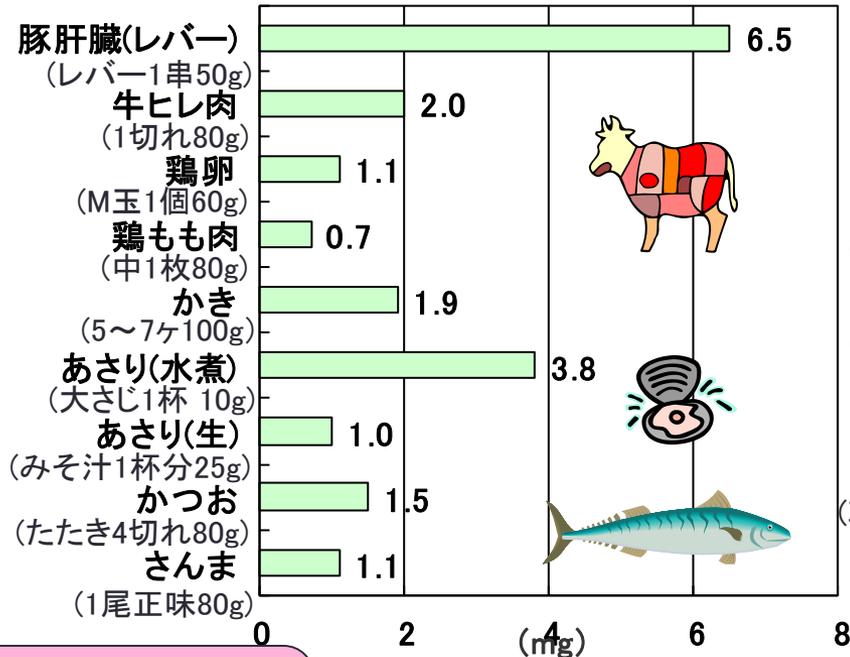
# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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)

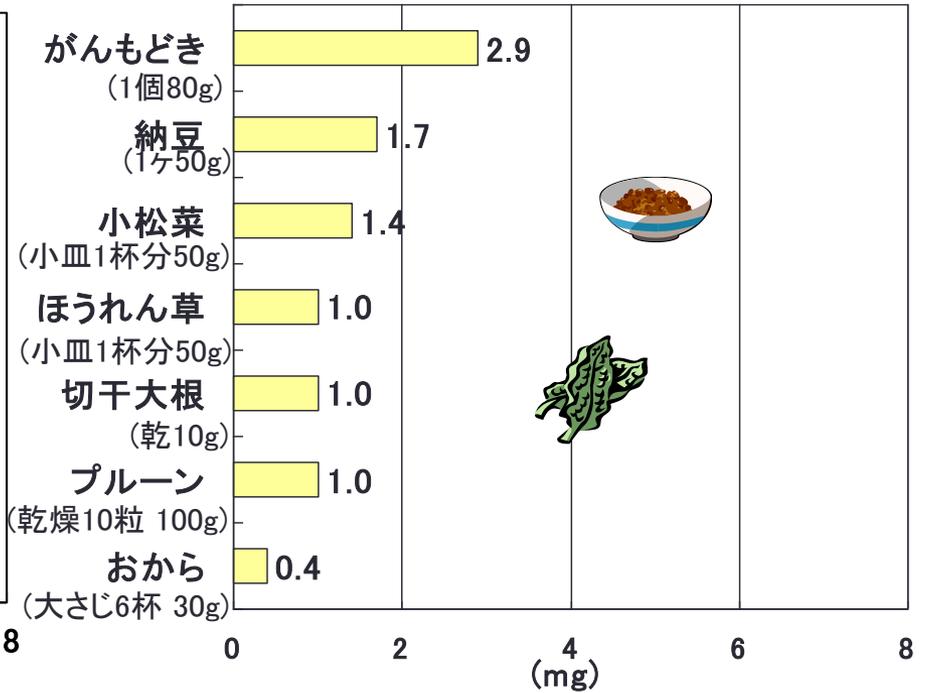
1回使用量当たりの鉄含有量



## ☆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

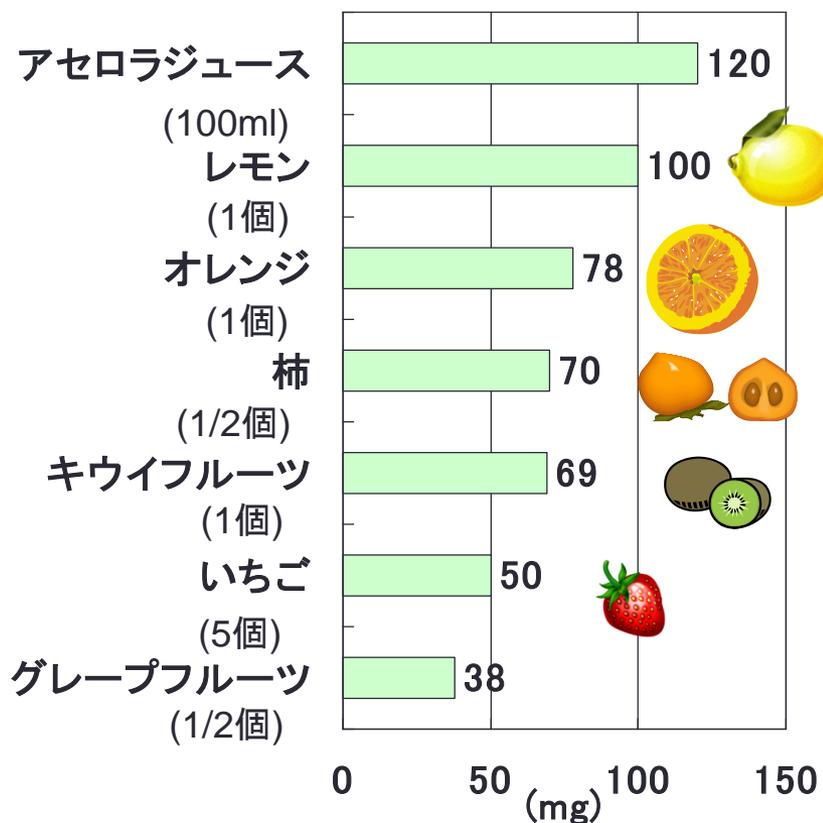
鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

# 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)

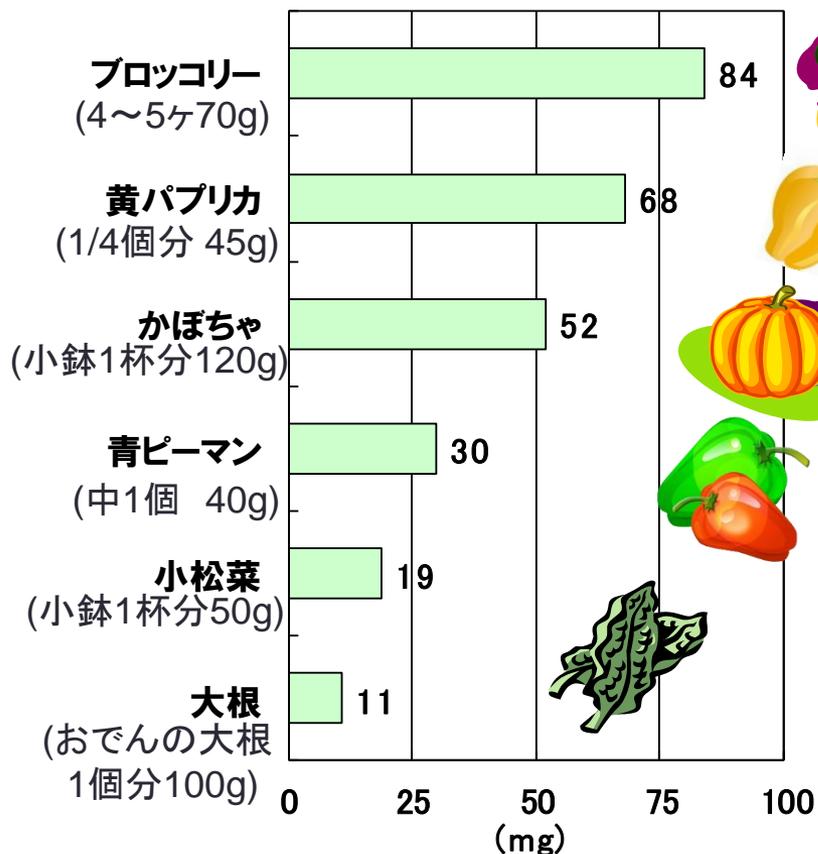
## ♪ 果物類

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

## • クラムチャウダーリゾット

(224kcal たんぱく質8.3g 鉄3.7mg Vit.C 1mg 食塩相当量1.2g)

炊飯器に入れて炊くだけの簡単調理  
鉄分&たんぱく質豊富で、消化にも◎

## • 牛肉ときくらげの鉄たっぷりマリネ

(135kcal たんぱく質8.7g 鉄2.2mg Vit.C 16mg 食塩相当量0.3g)

牛肉の赤身、きくらげには鉄分豊富！  
酢の酢酸は胃液分泌UPで鉄吸収↑

## • がんもどきと夏野菜煮

(85kcal たんぱく質5.9g 鉄1.3mg Vit.C 22mg 食塩相当量0.6g)

モロヘイヤはビタミンC豊富な野菜！  
がんもどきの非ヘム鉄の吸収をUP♪

## • シャキシヤキ切干中華スープ

(21kcal たんぱく質0.6g 鉄0.6mg Vit.C 5mg 食塩相当量0.8g)

水溶性のビタミンCはスープで逃さず♪  
切干大根のシャキシヤキ食感が楽しい

## • 爽やかかわらび餅風 ～はちみつレモン～

(74kcal たんぱく質0.1g 鉄0.1mg Vit.C 6mg 食塩相当量0.0g)

混ぜて加熱するだけの簡単デザート  
和菓子でもレモンでビタミンCを豊富に

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー539kcal たんぱく質23.6g 鉄7.9mg Vit.C 49mg 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110%をこの食事で摂る事ができます。)

# 貧血改善メニュー



牛肉ときくらげの鉄たっぷりマリネ



爽やかわらび餅風  
～はちみつレモン～



がんとどきと夏野菜煮



クラムチャウダーリゾット



シャキシャキ切干中華スープ

# 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。



# クラムチャウダーリゾット

## • 材料(1合分:4人前)

精白米	1合
あさり水煮缶	35g(15個程度)
水	240g
牛乳	1.5カップ強(320g)
★ コンソメ顆粒	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
黒こしょう	適量

具材を一緒に炊くときは、混ぜずに上に乗せて炊くとムラ無く炊けます♪



## • 作り方

- ① あさり水煮缶は水分を切っておく。
- ② 炊飯器に洗米した米と★を入れてよく混ぜる。上に①を乗せる。
- ③ 通常炊飯し、器に盛る。(お粥モードであれば尚良い♪)  
黒こしょうを振りかけて完成。

# 牛肉ときくらげの鉄たっぷりマリネ

## ・作り方

牛ロース赤身	80g
きくらげ(乾)	6g
玉ねぎ	20g
パプリカ黄	20g
サラダ油	小さじ2



穀物酢	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
カレー粉	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2

レタス(付け合わせ)  
2枚



## •作り方

- ① きくらげは軽く水洗いし、ぬるま湯につけて戻す。(20分程度)
- ② 牛ロース肉は一口大に切る。  
玉ねぎは5mmの厚さでくし切りにする。  
黄パプリカはヘタと種を除き、玉ねぎと同じ大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、牛ロース肉を炒める。  
火が通ったら①と②の野菜を入れしんなりするまで炒める。
- ④ ボウルに★を入れよく混ぜておく。
- ⑤ ④に③を入れ、5分ほどつけておく。
- ⑥ 器にレタスをしき、⑤を盛り付けて完成。



# がんもどきと夏野菜煮

## ・材料(2人分)

がんもどき(小) 2個  
ミニトマト 2個  
モロヘイヤ 60g  
塩 少々



かつお出汁 1カップ  
濃口醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2  
酒 小さじ2  
小ねぎ 適量

## ・作り方

- ① がんもどきは半分に切る。  
鍋に湯を沸かし、がんもどきに流しかけ油抜きをする。
- ② ミニトマトはヘタを取り半分に切る。  
鍋に湯を沸かし、モロヘイヤをさっと茹でる。  
ザルで湯を切り、冷めたら3cm程度の長さに切る。
- ③ 鍋に★を沸かし、①、②を入れる。3分ほど弱火にかける。  
火を止めたらそのまま冷ます。(お好みで冷やしてもOK)
- ④ 器に盛り、切った小ねぎを散らして完成。



## モロヘイヤのゆで方

モロヘイヤは、葉は柔らかく茎は硬いため、よく茹でる必要があります。

- ① 葉と茎をちぎり分ける。
- ② 茎は1/2に切り、穂先側半分を使用する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ茹でる。  
♪目安は1分。最初に茎を入れ、残り20秒ほどになったら葉を入れてください♪
- ④ 茹ったらザルに空け水気を絞る。



# シャキシャキ切干中華スープ

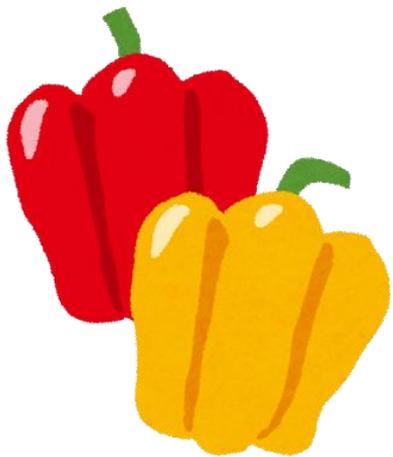
## ・材料(2人分)

切干し大根(乾)	10g	水	1.5カップ
豆苗	20g	鶏がら顆粒	小さじ1.5
にんじん	10g	★塩	ひとつまみ
		こしょう	適量



## ・作り方

- ① 切干し大根は水につけ戻す。(20分ほど)  
水気を絞り、3cm程度の長さに切る。
- ② 豆苗は切干し大根と同様の長さに切る。  
にんじんは皮を剥き、千切りで同様の長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、①、②を入れ火にかける。  
火が通ったら★を入れて味付けをする。
- ④ 器に盛りつけて完成。



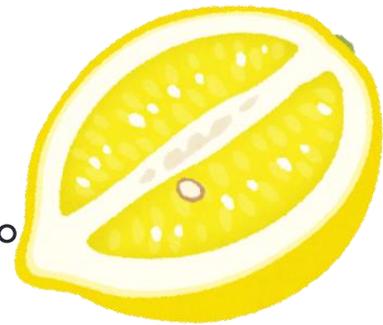
# 爽やかかわらび餅風～はちみつレモン～

## ・材料(2人分)

★	片栗粉	20g	はちみつ	お好み量
	水	1/2カップ	レモン果肉	お好み量
	はちみつ	大さじ2	ミント	お好み量
	レモン果汁	大さじ1		

## ・作り方

- ① 鍋に★を入れ、よくかき混ぜる。弱火にかけ、混ぜ続ける。透明になってきたら火を止め、1分ほどかき混ぜ続ける。  
♪2～3分程度で粘り気が出てきます♪
- ② ボウルに冷水を張る。  
スプーン等で①をすくい、冷水の中に入れ冷ます。
- ③ レモン果肉はいちちょう切りなどお好みに切る。
- ④ ②の水を切り器に盛る。③とはちみつ、ミントを飾り完成。





わらびもちは平安時代からあるお菓子です。  
山菜である「ワラビ」の根っこから採取できる「ワラビ粉」  
を使用しているため、「わらびもち」と呼ばれています。  
温度が高くと溶けてしまうため、ワラビの旬である4月  
から本格的に暑くなる前の6月頃までの和菓子です。  
今回は手に入れやすい片栗粉で代用し、いつでも食べ  
られるようにアレンジしました♪