

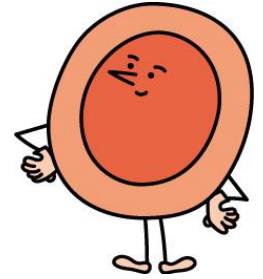
『貧血がある方のお食事』

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)

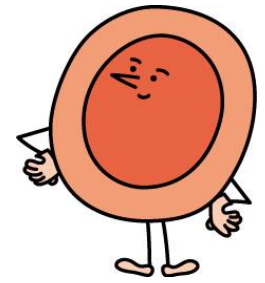
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

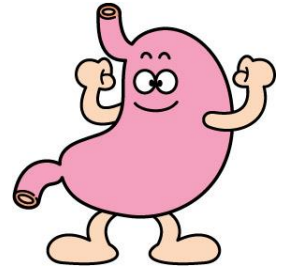
胃切除後

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



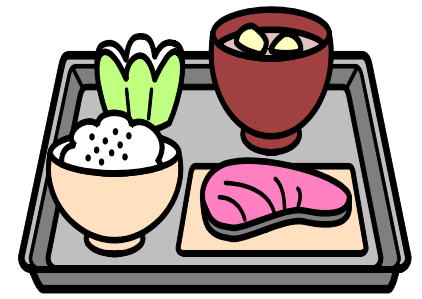
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

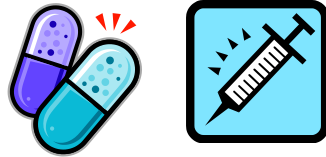


食事療法

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

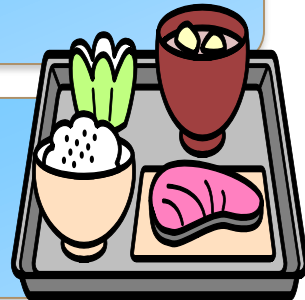
▼緊急かつ重症の場合

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



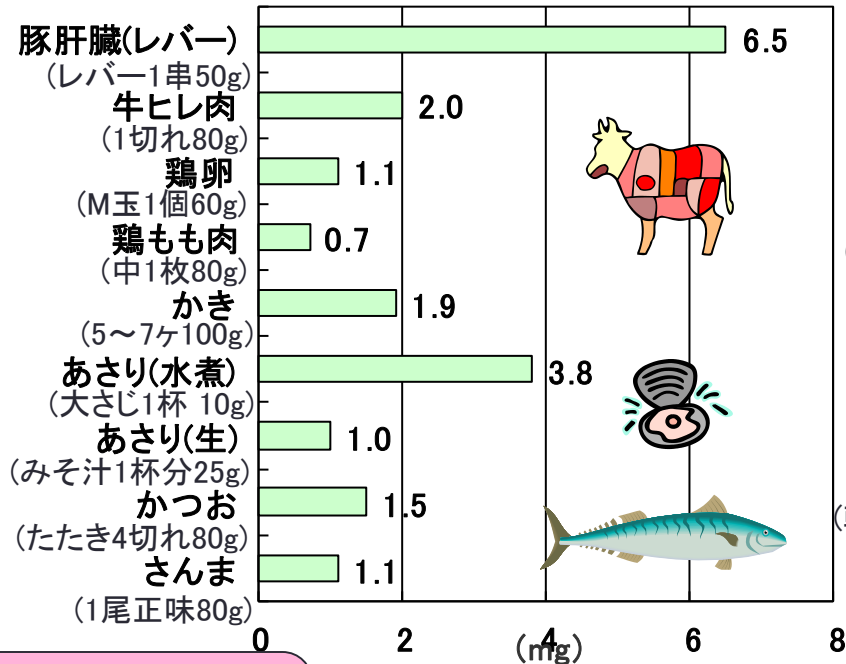
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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)

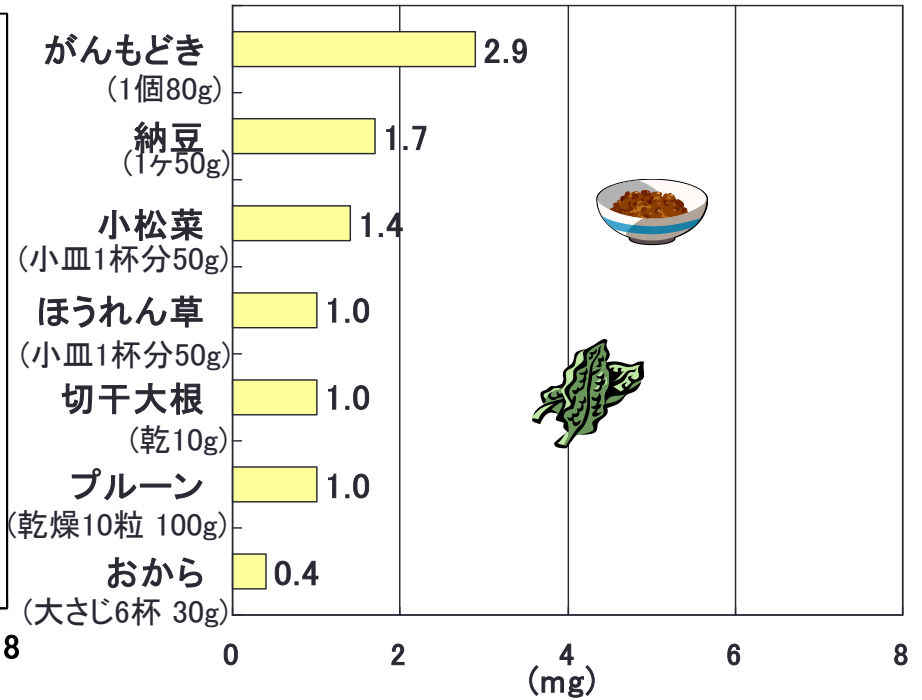
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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

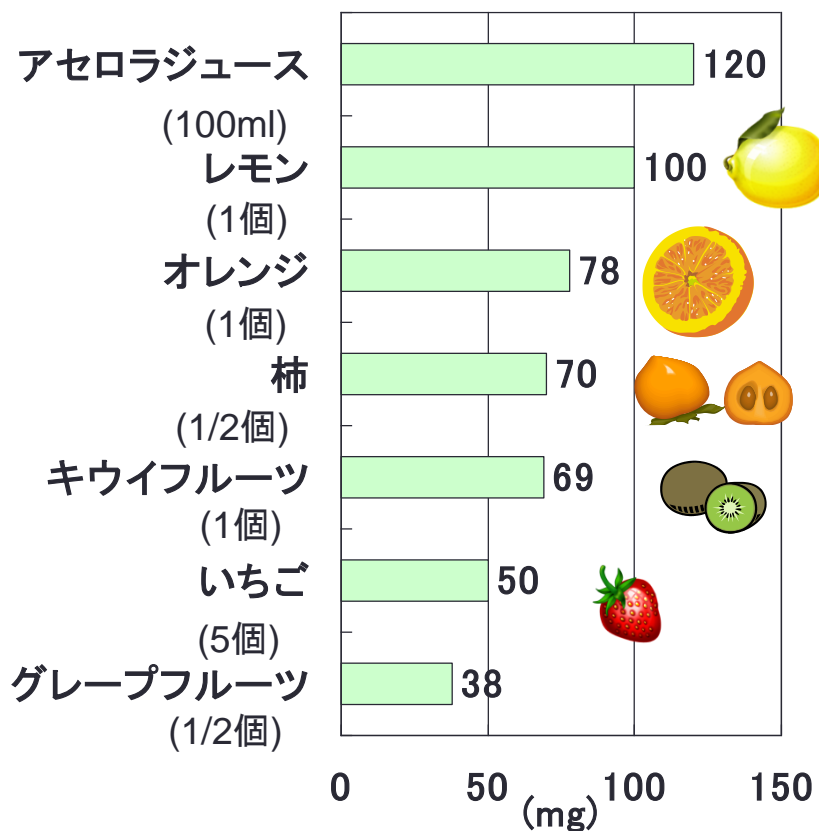
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

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)

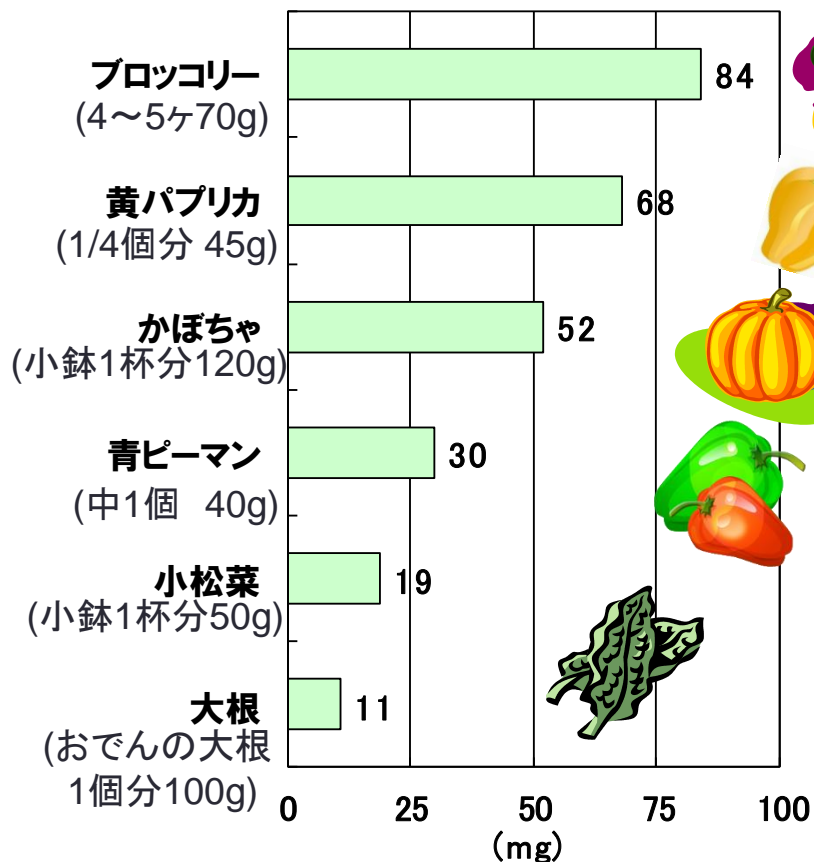
♪ 果物類

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

• 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

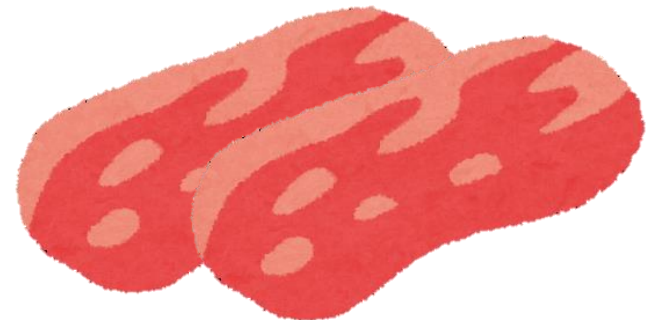
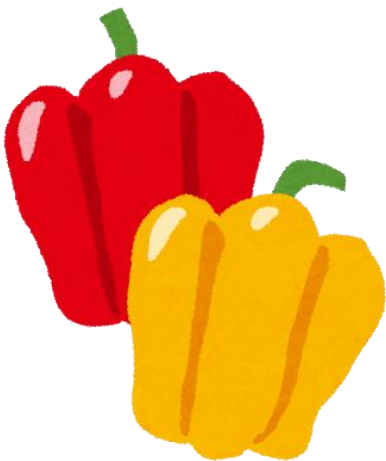
・作り方

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

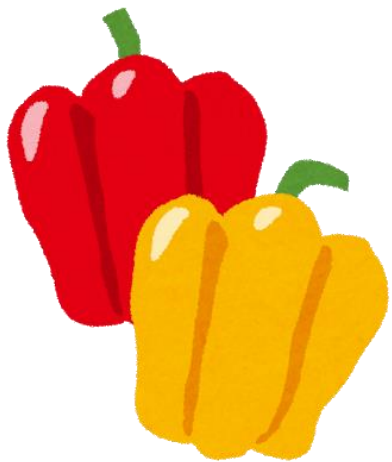
・材料(2人分)

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。



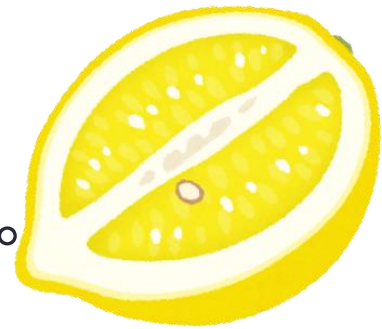
爽やかかわらび餅風～はちみつレモン～

・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。
温度が高い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♪