

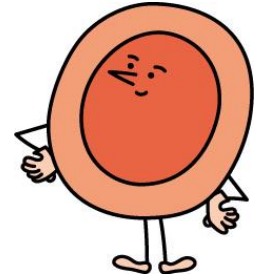
『貧血がある方のお食事』

2019年12月03日(火)12:00~14:00

第244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)

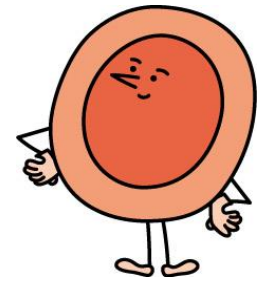
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

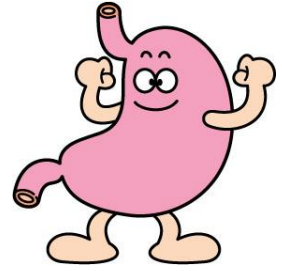
胃切除後

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



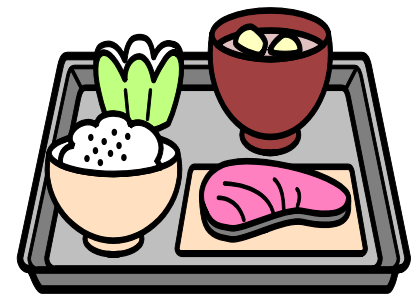
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

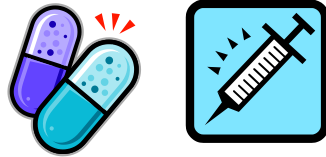


食事療法

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

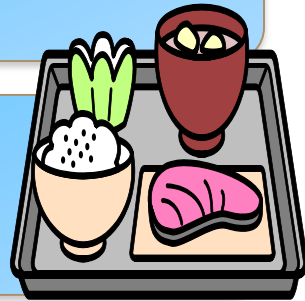
▼緊急かつ重症の場合

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

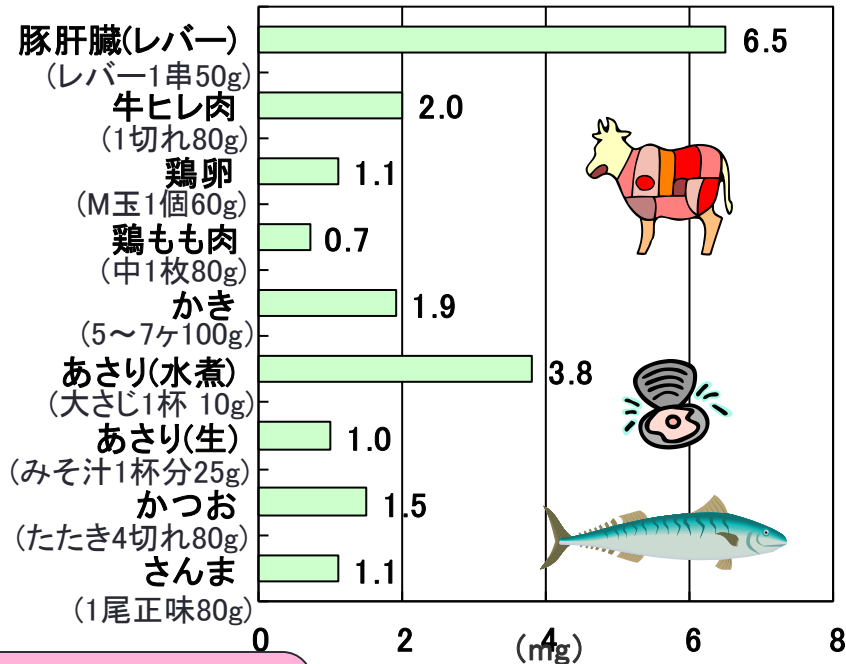
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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)

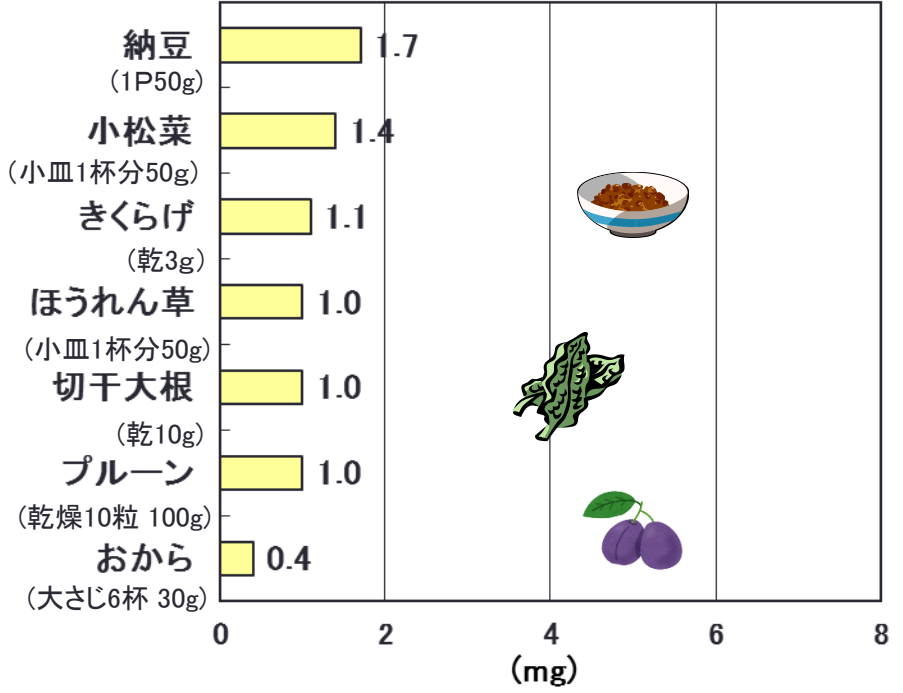
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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

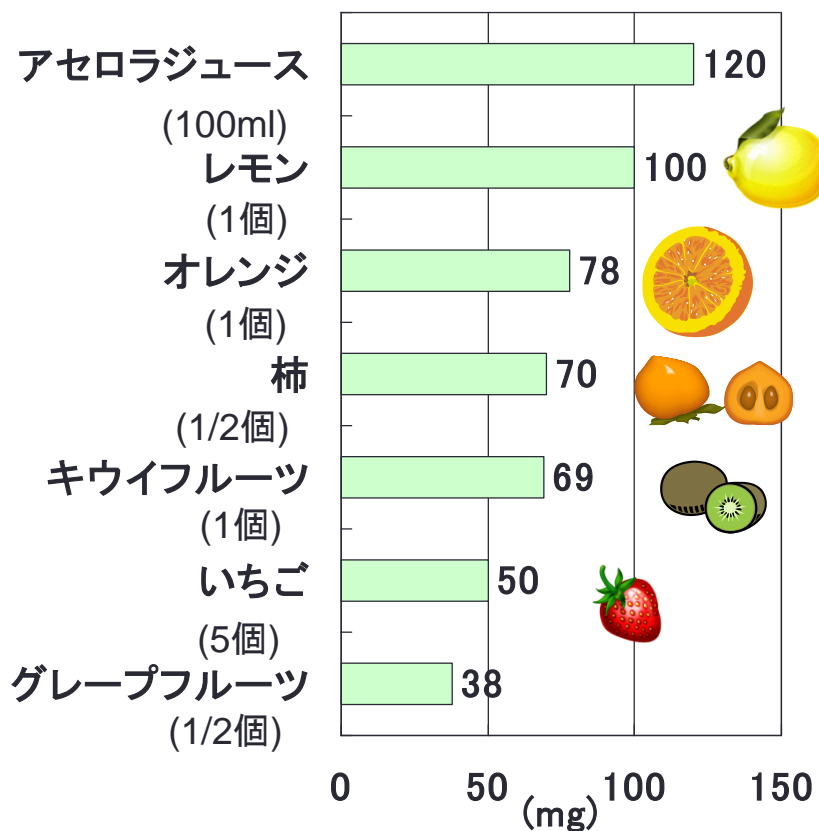
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

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)

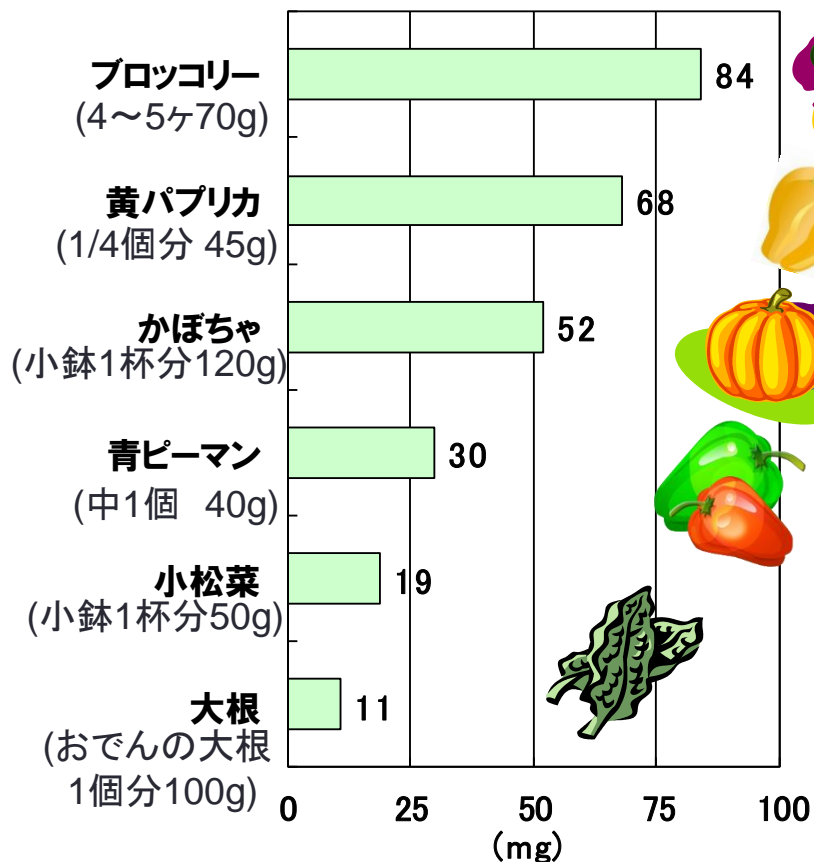
♪ 果物類

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

• あさりと小松菜の炊飯器で炒飯風

(232kcal たんぱく質6.6g 鉄2.9mg Vit.C 4mg 食塩相当量1.2g)

卵でたんぱく質も一緒にとれるメニュー
炊飯器を使用した簡単調理♪

• 2種の肉巻きソテー

～レモンソース～

(161kcal たんぱく質13.8g 鉄2.1mg Vit.C 19mg 食塩相当量1.1g)

肉巻きの具材に鉄分豊富な食品を！
レモンは後がけでビタミンCを壊さない

• かぶと葉のうまみごま煮

(41kcal たんぱく質1.6g 鉄1.5mg Vit.C 37mg 食塩相当量0.4g)

かぶはビタミンCが豊富な旬の野菜！
ごまの鉄分をビタミンCが吸収をアップ

• 焼き芋のトロツとスープ

(83kcal たんぱく質2.3g 鉄0.2mg Vit.C 7mg 食塩相当量0.8g)

食べきれない焼き芋を簡単アレンジ
ビタミンCはでんぷん効果で壊れにくい

• ミルクもち風

～プルーン小豆あん添え～

(143kcal たんぱく質2.7g 鉄0.7mg Vit.C 0mg 食塩相当量0.0g)

使用する食材はそれぞれ鉄分が豊富
豆乳でたんぱく質も一緒にとれる一品

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー660kcal たんぱく質26.8g 鉄7.4mg Vit.C 65mg 食塩相当量3.6g

★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。)

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・ビタミンCたっぷりメニュー

2種の肉巻きソテー
～レモンソース～

ミルクもち風
～プルーン小豆あん添え～

かぶと大根のうまみごま煮



あさりと小松菜の炊飯器で炒飯風

焼き芋のトロツとスープ



あさり和小松菜の炊飯器で炒飯風



• 材料(1合分:3人前)

| | | | | |
|-------|------------|---|---------|------|
| 精白米 | 1合 | ★ | おろしにんにく | 小さじ1 |
| あさり水煮 | 15g(10個程度) | | 濃口醤油 | 大さじ1 |
| 小松菜 | 30g | | 塩 | 小さじ1 |
| | | | バター | 10g |
| | | | かつお出汁 | 1カップ |
| | | | 卵 | 1個 |

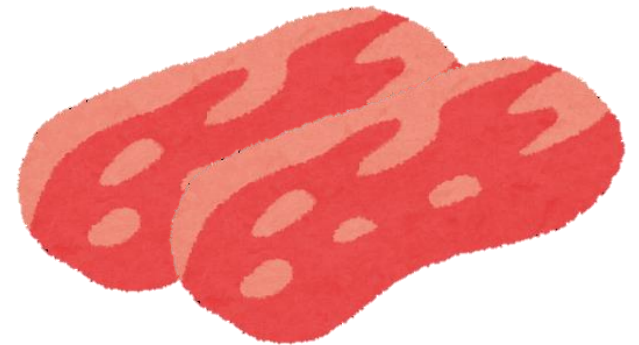
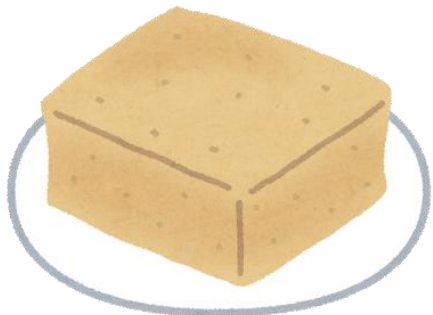
• 作り方

- ① あさり水煮は水気を切る。小松菜は1cm幅に切る。
(葉の部分は食べやすい大きさに)
- 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 通常炊飯をする。卵を溶いておく。
炊けたら溶き卵を回し入れ、ご飯をほぐすように混ぜ込む。
- ④ 蓋を閉め10分蒸らす。器に盛り完成。

2種の肉巻きソテー～レモンソース～

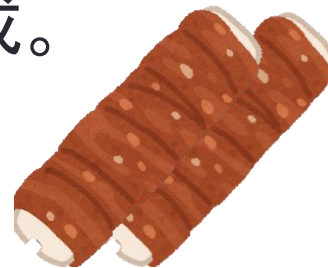
・作り方(2人分)

| | | | |
|---------|-------|---------|--------|
| 高野豆腐(乾) | 10g | ごま油 | 小さじ2 |
| 豆苗 | 40g | ★ 濃口醤油 | 小さじ2 |
| 牛ロース赤身 | 100g | ★ はちみつ | 小さじ1.5 |
| 塩 | ひとつまみ | ★ レモン果汁 | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 | | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | レタス | 2枚 |
| | | ミニトマト | 2個 |



•作り方

- ① 湯を沸かし、ボウルに高野豆腐と湯を入れ10分戻す。
戻ったら水を切り粗熱をとって水気を絞る。1cm幅に切る。
豆苗は水で洗い根を切り落とし、高野豆腐と同じ長さ
に合わせ切る。
- ② 高野豆腐、豆苗を牛肉と一緒に巻く。(1人2本)
巻いたら塩こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油をひき②を焼く。
②に火が通ったら★を合わせ入れる。
(弱火で焦げないように！)
★が煮絡まったら火を止め、レモン果汁をかける。
適宜食べやすい大きさに切る。
- ④ 器にレタスを敷き③を盛る。
半分に切ったミニトマトを添え完成。



かぶと葉のうまみごま煮

• 材料(2人分)

| | | | | |
|-------|--------|---|-------|------|
| かぶ | 1/2個 | ★ | 白すりごま | 大さじ1 |
| かぶの葉 | 30g | | 濃口醤油 | 小さじ1 |
| かつお出汁 | 1/2カップ | | 酒 | 小さじ1 |
| | | | 砂糖 | 小さじ1 |
| | | | 小ねぎ | 適量 |

• 作り方

- ① かぶは皮をむき8等分のくし切りにする。
かぶの葉は2cm程度の長さに切る。
- ② 鍋にかつお出汁を沸かし①、★を入れる。
かぶに火が通ったら火を止め器に盛る。
- ③ 小ねぎは小口切りにし、②に散らして完成。

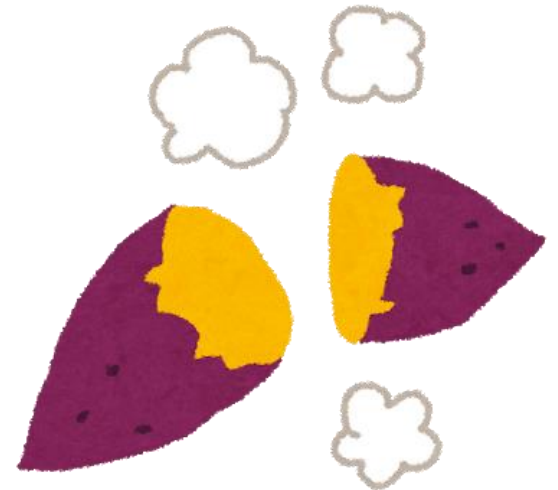




焼き芋のトロツとスープ

- 材料(2人分)

| | |
|-----------|------------|
| 市販の焼き芋 | 60g(1/4本) |
| 玉ねぎ | 1/6個 |
| 人参 | 10g(2cm程度) |
| 牛乳 | 1/2カップ |
| 水 | 1カップ |
| ★ (コンソメ顆粒 | 2g(小さじ2/3) |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 適量 |



•作り方

- ① 焼き芋は皮をむく。
玉ねぎ、人参は皮をむき5mm角程度の角切りにする。
- ② ボウルに焼き芋を入れ、牛乳を少しずつ入れながらつぶし滑らかにしていく。
- ③ 鍋に②、水、★、①の玉ねぎと人参を入れ弱火で加熱する。(弱火)
具材に火が通ったら火を止め器に盛る。
- ④ パセリはお好みの大きさにちぎり、③に飾り完成。

♪ミキサーがあれば、②をミキサーにかけると簡単です♪



ミルクもち風～プルーン小豆あん添え～

- 材料(2人分)

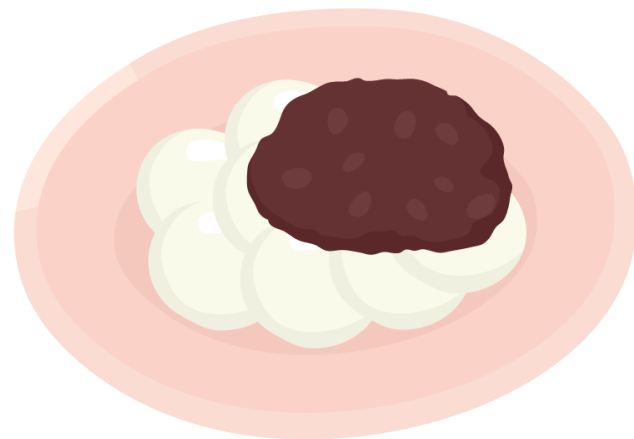
白玉粉 40g

調整豆乳 大さじ2

プルーン 2個

ゆで小豆缶 大さじ2

ミント等飾り 適量



•作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、調整豆乳を少しずつ加えながらこねる。
耳たぶの柔らかさになったら一口大に丸め、軽く押しつぶし中央をくぼませる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れる。
ボウルに冷水を用意しておき、①が浮いてきたら冷水に入れ冷ます。
- ③ プルーンは種を除き粗みじん切りにする。容器にプルーンとゆで小豆缶を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ②の水気を切り器に盛る。
上に③、ミント等飾りを添え完成。

