

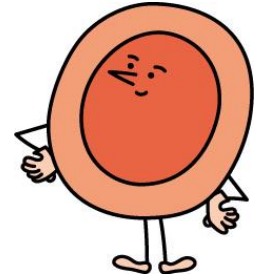
『貧血がある方のお食事』

2015年3月12.19日(木)10:30~12:30

第150.151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)

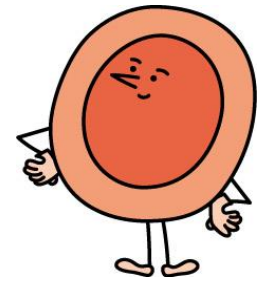
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

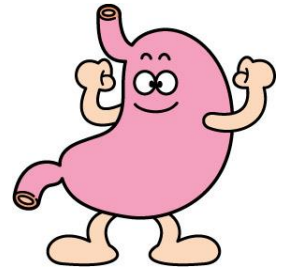
胃切除後

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



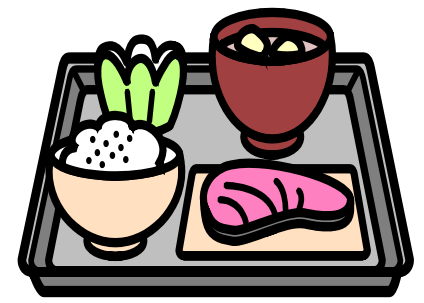
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

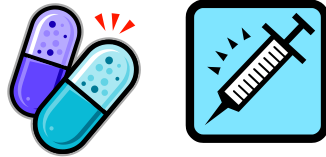


食事療法

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

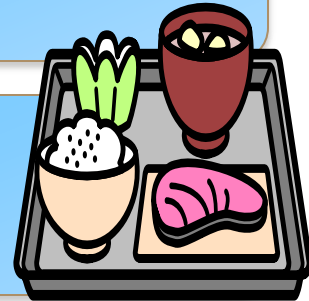
▼緊急かつ重症の場合

貧血の食事療法 (鉄欠乏性貧血の場合)

1. エネルギー・たんぱく質を十分摂りましょう

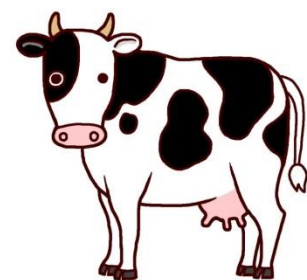
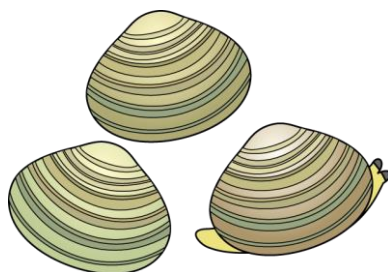
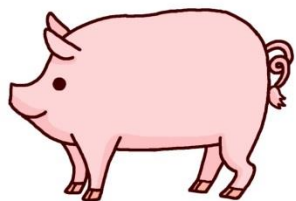
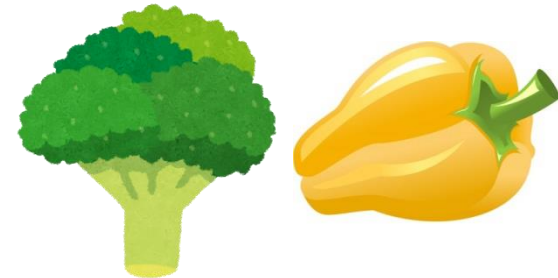
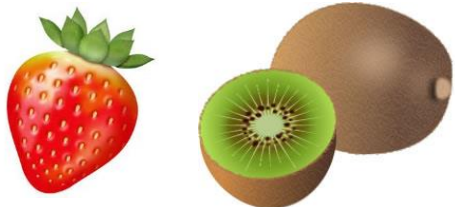
2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

3. 鉄分とビタミンCを同時に摂りましょう



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

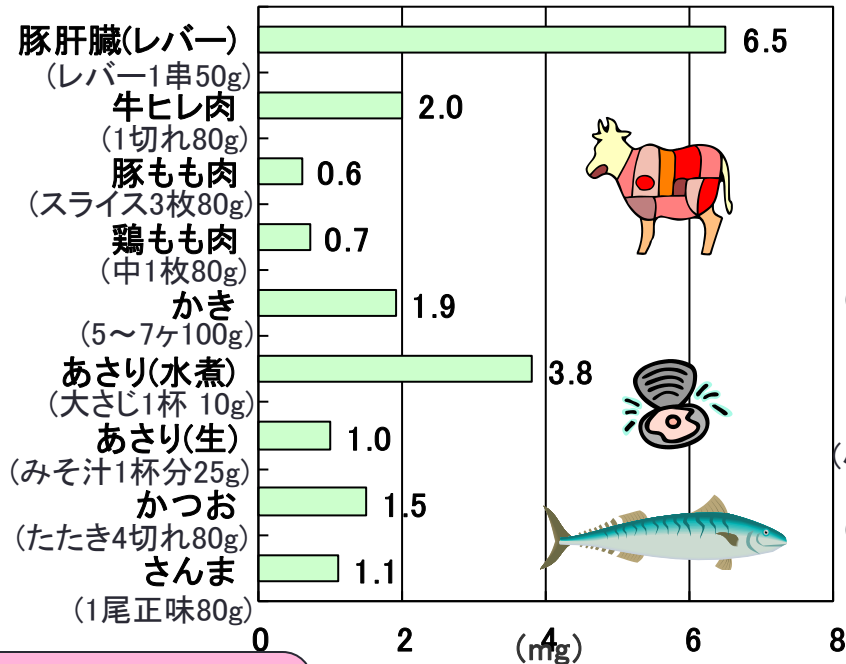


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



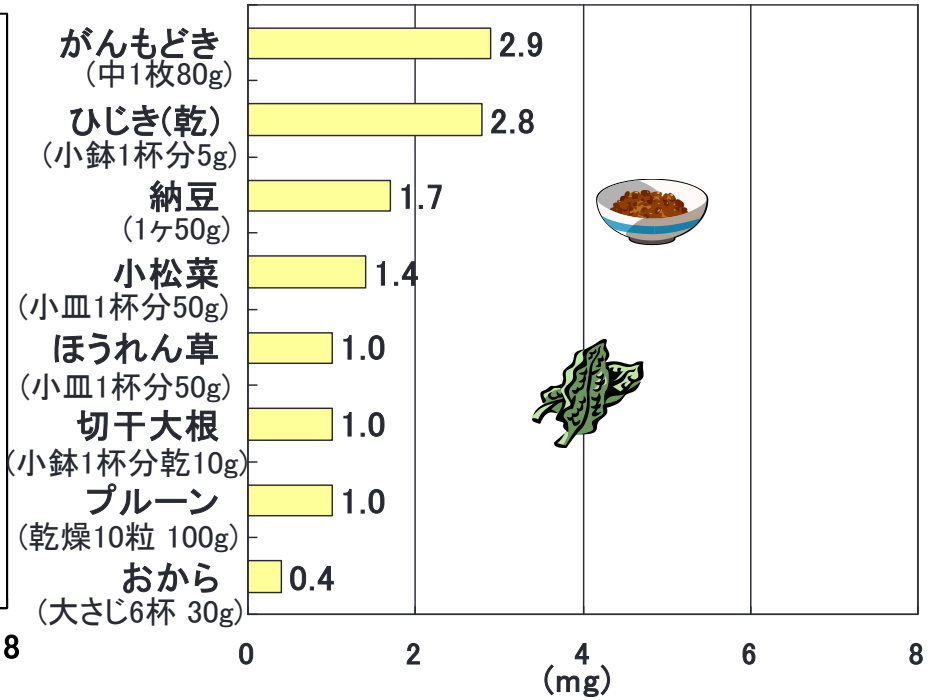
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

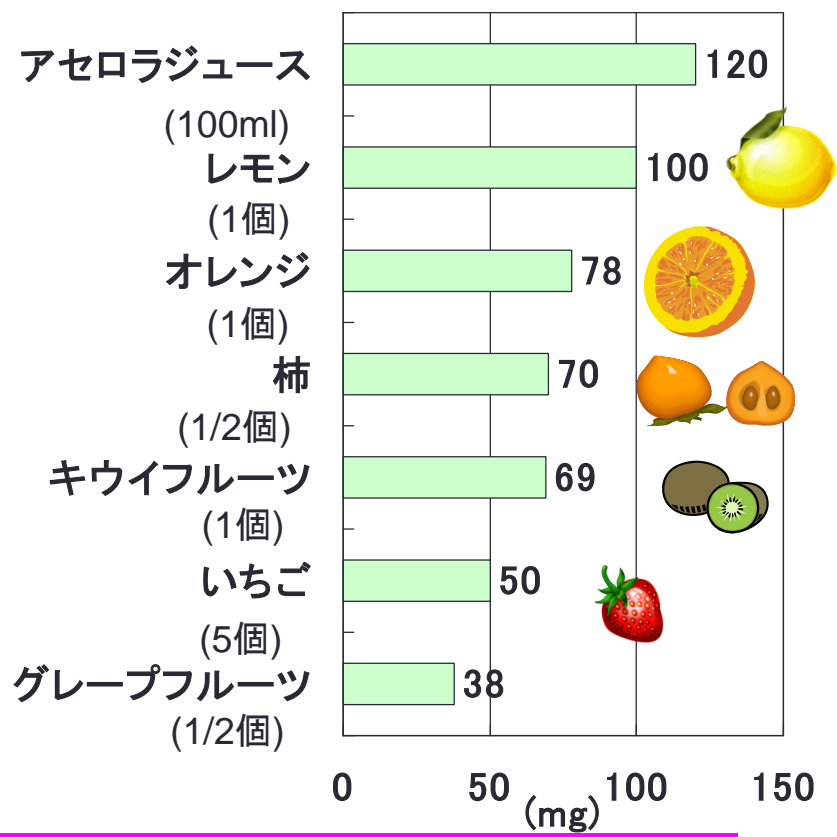
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

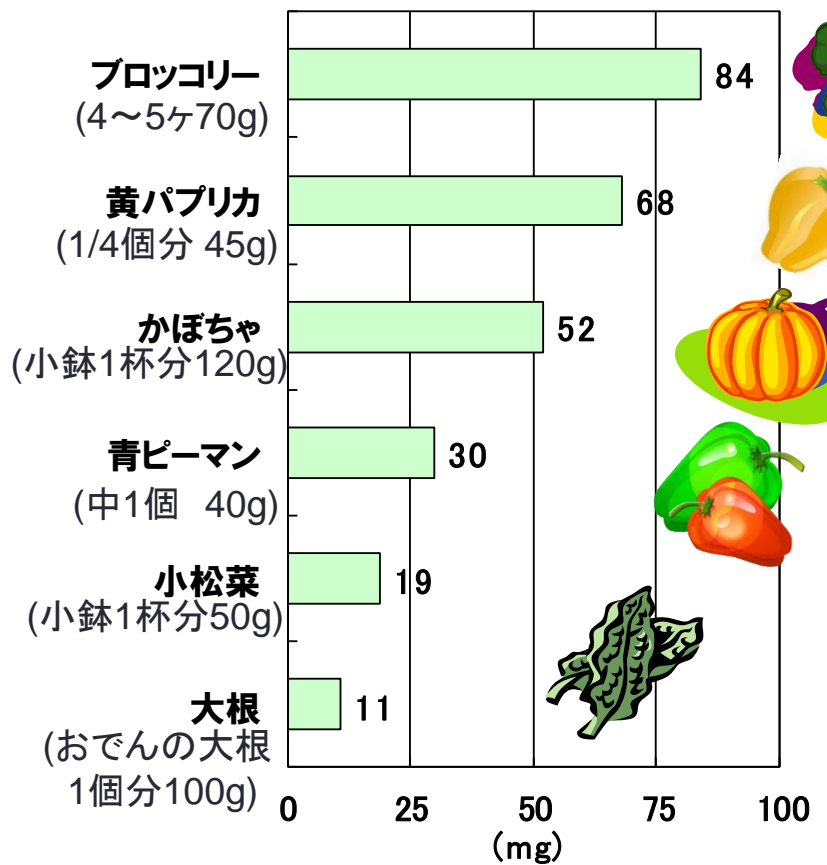
♪ 果物類

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

- 鉄分たっぷりクラムチャウダーパスタ

(286kcal たんぱく質 12.4g 鉄 5.8mg Vit.C 17mg 食塩相当量 1.7g)

あさり使用⇒ヘム鉄を効率よく摂取
豆乳仕立ての和風スープスパゲッティ

- ひじき入りノンフライ彩りおからコロッケ

(174kcal たんぱく質 9.6g 鉄 1.6mg Vit.C 31mg 食塩相当量 1.0g)

牛豚肉+おから+ひじき=鉄分UP♪
V.Cとの食べ合わせ⇒鉄の吸収率↑

- りんごと野菜のビタミンたっぷり甘酢

(26kcal たんぱく質 0.6g 鉄 0.5mg Vit.C 17mg 食塩相当量 0.3g)

彩り豊かなビタミンCたっぷり和え
寿司酢+ゆず皮使用の簡単酢の物

- 桜香るきなこわらび餅～果物添え

(134kcal たんぱく質 2.3g 鉄 0.7mg Vit.C 21mg 食塩相当量 0.3g)

桜香るわらび餅にきな粉で鉄強化
お好みの果物を添えてV.Cも補給

栄養量 エネルギー620kcal たんぱく質24.9g 鉄8.6mg Vit.C86mg 食塩相当量3.3g

★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、鉄が1食当たり、推奨量の3~4倍・鉄強化食の1.5~2倍となっています。)

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー



ひじき入りノンフライ
彩りおからコロッケ



桜香るきなこわらび餅
～果物添え



鉄分たっぷりクラムチャウダーパスタ



りんごと野菜のビタミンたっぷり甘酢



鉄分たっぷりクラムチャウダーパスタ

・材料(2人分)

スパゲッティ(乾燥)	100g
茹で塩	適量
あさり水煮	大さじ1強
ベーコン	1/2枚
玉葱	中1/3個
人参	中1/8本
じゃがいも	中1/4個
マッシュルーム	1個

豆乳	大さじ4
水	1/2カップ強
コンソメ顆粒	小さじ2/3
味噌	小さじ1
練り胡麻	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	適量
ほうれん草	2株
茹で塩	適量

• 作り方

①湯に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。湯をきっておく。

②ベーコンは短冊切りにする。

玉葱、人参は皮を剥き、サイコロ状に切る。

じゃがいもは皮を剥き、サイコロ状に切り、水に浸け、水気をきっておく。

マッシュルームは汚れを拭き取り、軸をとり、薄切りにする。

③ほうれん草は、塩茹でし、流水で冷やす。

よく水気を絞り、根を落とし、3~4cmに切る。

④鍋に、②を入れ、水、コンソメ顆粒を加え、

材料がやわらかくなるまで煮る。半分程度の水量まで煮詰める。

⑤あさり水煮、ほうれん草、豆乳、味噌、練り胡麻、塩、胡椒を加え、軽く煮込む。

⑥器にスパゲッティを盛り、⑤のソースをかける。

ひじき入りノンフライ彩りおからコロッケ

・材料(2人分)

おから	大さじ6
牛ひき肉	25g
豚ひき肉	25g
玉葱	中1/6個
鶏卵	M玉1/2個
(小さじ1杯分はつなぎに使用)	
サラダ油	小さじ1/4
乾燥ひじき	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
塩	小さじ1/10
胡椒	適量
パン粉	大さじ4

<トマトソース>

トマト水煮缶	大さじ3
玉葱	中1/20個
おろしにんにく	小さじ1/8
オリーブオイル	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ1
塩	小さじ1/10
胡椒	適量

ブロッコリー小房	4個
茹で塩	適量

レモン	1/4個
-----	------

• 作り方

- ①パン粉をきつね色になるまで、焦げないように乾煎りする。
 - ②ひじきをさっと洗い、水で戻す。茹で、水気をきっておく。
 - ③卵を割りほぐし、熱したフライパンに油を敷き、炒り卵を作る。
 - ④玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
 - ⑤熱したフライパンに、牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱を入れ、しんなりするまで炒め、おろし生姜、塩、胡椒を加える。
 - ⑥ボウルにおからを入れ、牛乳を加えなじませる。
卵、マヨネーズ、②、③、⑤を加え、よく混ぜ合わせる。
 - ⑦4等分に分け、丸める。
①のパン粉を全体にまぶし、220℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。
- <トマトソース>
- ⑧玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
 - ⑨熱したフライパンに、オリーブオイルを敷き、おろしにんにく、玉葱を炒める。
 - ⑩トマト水煮缶、ケチャップ、塩、胡椒を加え、軽く煮詰める。
 - ⑪器に、⑩のソースを敷き、⑦のコロッケをのせる。
塩茹でしたブロッコリー、くし形レモンを添える。

りんごと野菜のビタミンたっぷり甘酢

・材料(2人分)

りんご 1/10個

白菜 中1枚

小松菜 1/2株

茹で塩 適量

人参 中1/16本

黄パプリカ 1/12個

すし酢 大さじ1

(栄養量は廃棄量30%で算出)

白炒り胡麻 小さじ1/2

ゆず皮 適量

• 作り方

- ①白菜は、千切りにし、茹で、よく水気を絞っておく。
小松菜は塩茹でし、よく水気を絞り、根を落とし4～5cmに切る。
人参は皮を剥き、千切りにする。茹で、よく水気をきっておく。
- ②りんごは芯を取り、皮ごといちちょう切りにする。
黄パプリカは、種とワタを取り、薄切りにする。
ゆずの皮を薄く剥き、細い千切りにする。
- ③鍋にすし酢を入れ、火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ④ビニール袋に、①、②を入れ、③のすし酢を加える。
白炒り胡麻も加え、調味液をなじませるように、よく揉み込む。
- ⑤冷蔵庫にしばらく置き、器に盛る。

桜香るきなこわらび餅～果物添え

- 材料(2人分)

桜塩漬け	小1個
くず粉	小さじ5
砂糖	小さじ4
水	1/2カップ
粒あん	小さじ4

きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
いちご	2個
キウイ	1/2個

• 作り方

- ①桜の塩漬けを刻む。
- ②鍋に、①、くず粉、砂糖、水を入れ、よく溶かす。
火にかけて、焦げ付かないよう、木べらでよく混ぜながら加熱する。透明感がでてくるまで練る。
- ③ラップに、②をのせ、ひろげる。
粒あんをのせ、ラップで包み、輪ゴムで留める。
常温で冷ましておく。
- ④きな粉に砂糖を混ぜ、器に敷く。
その上に③をのせ、お好みの果物を添える。