

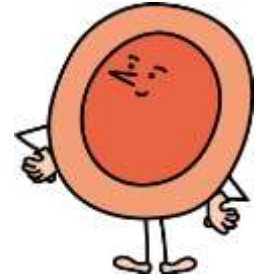
『貧血がある方のお食事』

2015年11月11日(水)12:00～14:00

第165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)

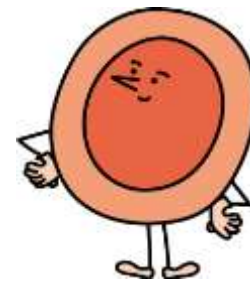
立ちくらみ 息切れしやすい

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)



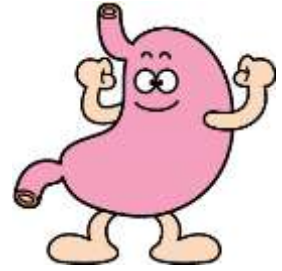
胃切除後

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



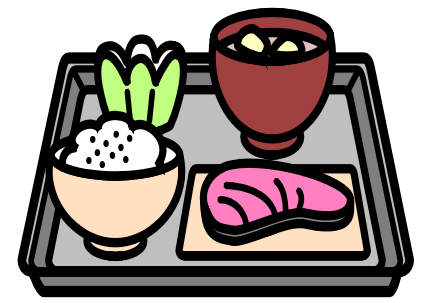
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

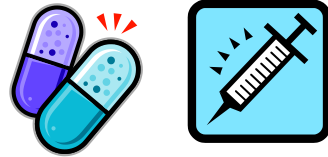


食事療法

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

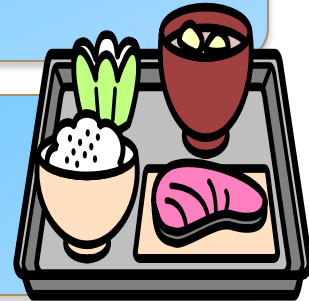
▼緊急かつ重症の場合

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

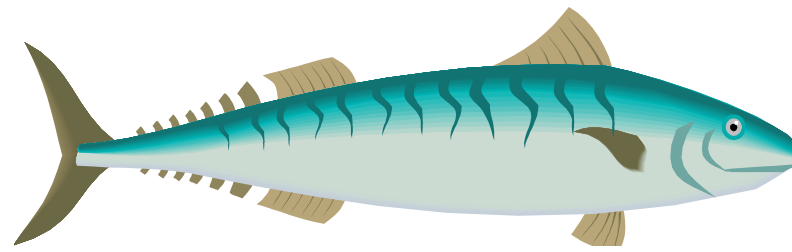
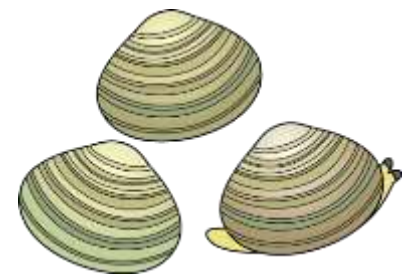
2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

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

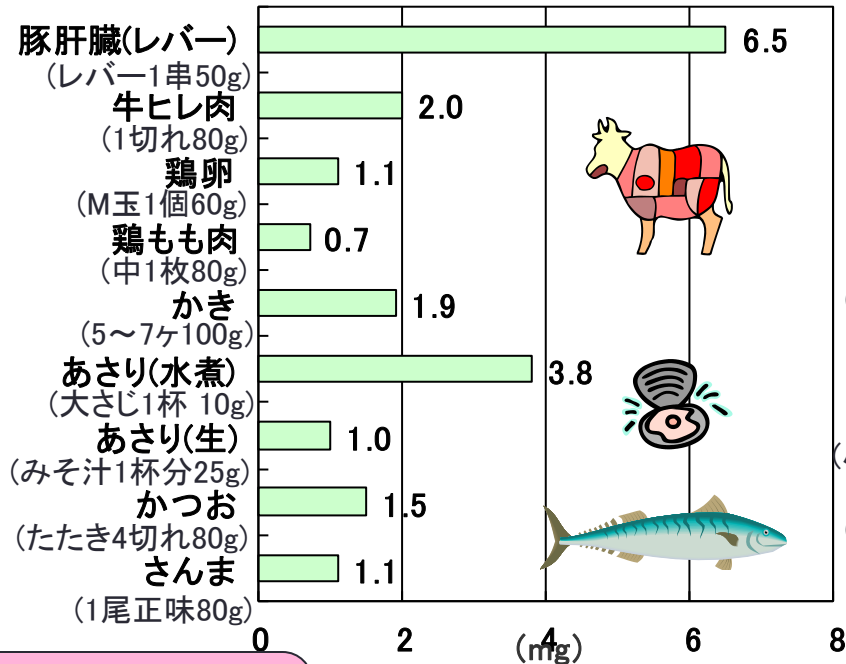


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



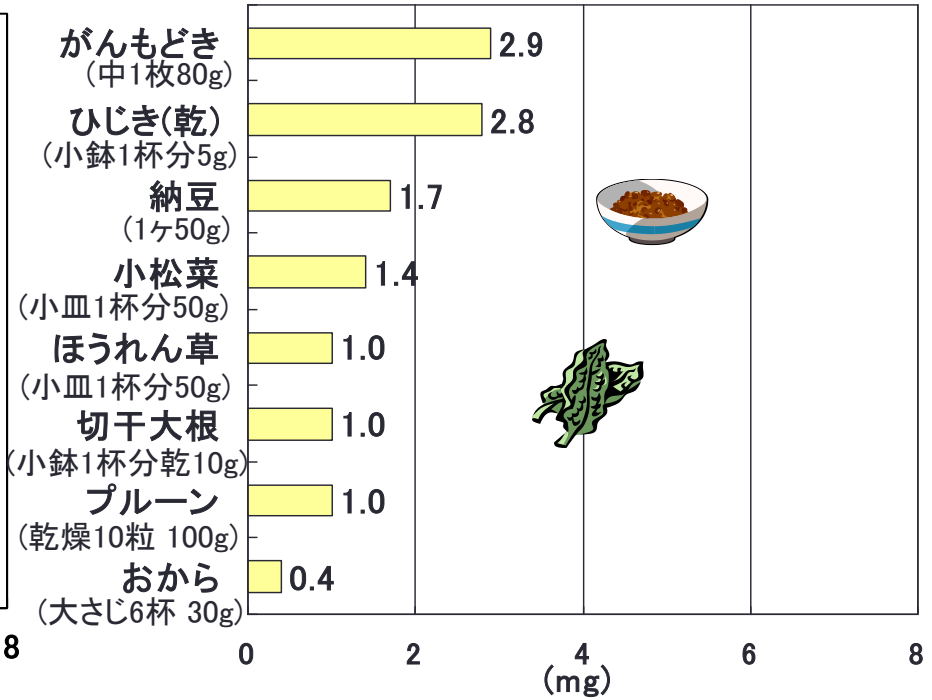
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

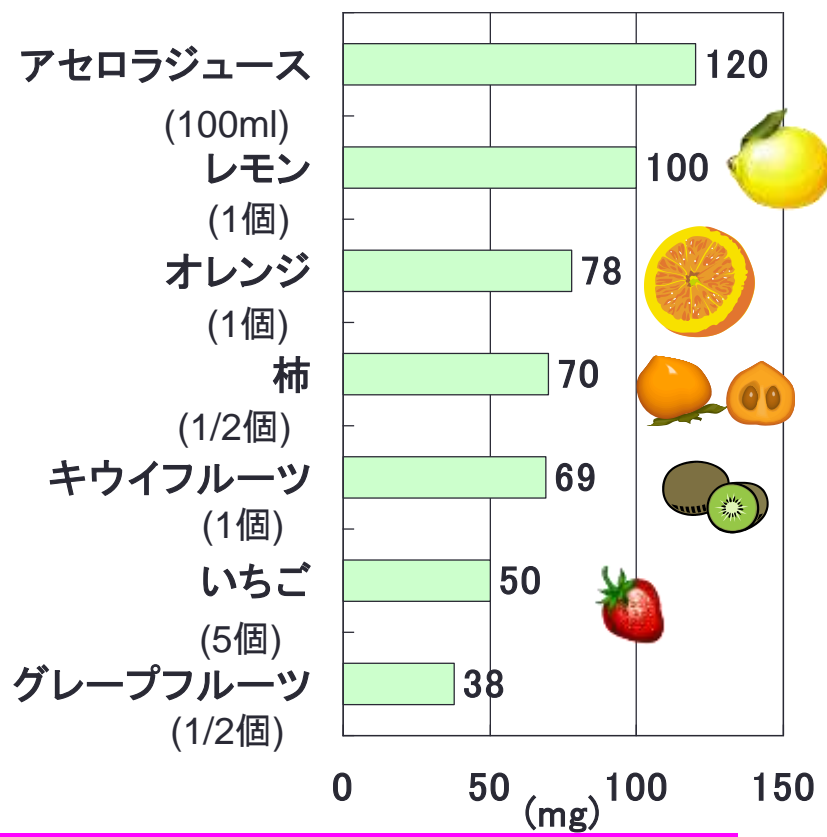
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

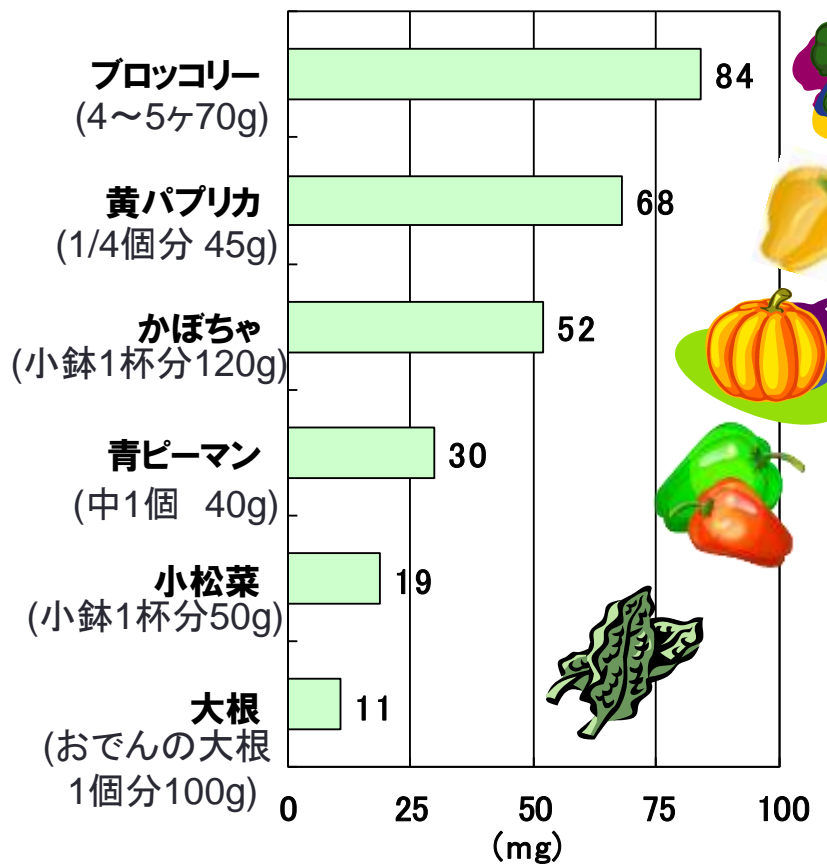
♪ 果物類

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

鉄分たっぷりあさりあんかけ丼

(259kcal たんぱく質 6.5g 鉄 1.9mg Vit.C 1mg 食塩相当量1.3g)

鉄分豊富なあさりの変わりあんかけ
口当たりもよく食べやすい丼料理!!

かつおのさっぱり南蛮ソテー

(117kcal たんぱく質 12.1g 鉄 1.1mg Vit.C 15mg 食塩相当量0.8g)

かつお+野菜・レモン=鉄分+ビタミンC
食べ合わせ効果で吸収率向上↑↑

さんま缶の簡単青菜和え

(62kcal たんぱく質 4.5g 鉄 1.9mg Vit.C 16mg 食塩相当量0.5g)

さんま&小松菜の鉄分たっぷり和え
お好みの缶詰で作るお手軽レシピ

ゆず香るひじき入り南瓜団子の清まし汁

(60kcal たんぱく質 1.0g 鉄 0.6mg Vit.C 12mg 食塩相当量0.7g)

非ヘム鉄もビタミンCで吸収率UP
彩り団子の風味豊かな清まし汁♪

シリアル入りデザートグラタン

(140kcal たんぱく質 3.4g 鉄 2.3mg Vit.C 12mg 食塩相当量0.0g)

間食にもおすすめの鉄強化デザート
市販品の活用で効率よく栄養摂取

栄養量 エネルギー638kcal たんぱく質27.5g 鉄7.8mg Vit.C56mg 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。)

かつおのさっぱり南蛮ソテー



さんま缶の簡単青菜和え



鉄分たっぷりあさりあんかけ丼

• 材料(1合分)

精白米	1合
ほうじ茶	適量
塩	みつまみ
酒	小さじ2

あさり(生)	200g程度(正味80g)
油揚げ	1枚(薄めの物)
長葱(青)	1/3本
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
水	1カップ

片栗粉	小さじ2.5
水	小さじ2.5

生姜	1/2かけ
----	-------

• 作り方

- ①精白米は洗い、通常の水分量に合わせてほうじ茶を入れる。
通常炊飯する。
- ②あさりはよく洗い、砂抜きをする。身を剥いておく。
(3%塩分の水に2~3時間程度漬けておく)
- ③油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
長葱は、斜めスライスにする。
生姜は、皮を剥き、千切りにする。水にさらし、よく水気を絞る。
- ④鍋に、あさり、油揚げ、醤油、酒、みりん、水を入れ火にかける。
- ⑤あさに火が通ったら、長葱を加える。全体がしんなりしたら、
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に①を盛り付け、⑤のあんかけをかける。
せん切りにした生姜をあしらう。

かつおのさっぱり南蛮ソテー

・材料(2人分)

かつお	80g
酒	小さじ1
生姜汁	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

ミニトマト	8個
まいたけ	40g
玉葱	中1/10個
ごま油	小さじ1
生姜	小さじ1
長葱	5cm程度
醤油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
(1/3量廃棄として算出)	

レモン	1/4個
-----	------

• 作り方

- ①かつおは、刺身大にスライスし、酒、生姜汁に漬け込む。
- ②ミニトマトは、ヘタを取り、縦半分に切る。
まいたけは、石突きを落とし、ほぐす。
玉葱は、皮を剥き、スライスする。
生姜は皮を剥き、みじん切りにする。
長葱は、粗みじん切りにする。
- ③レモンは、くし型に切る。
- ④熱したフライパンにごま油を敷く。①の汁気をキッチンペーパー等で拭き取り、両面を焼き、取り出す。
- ⑤熱したフライパンにごま油を敷き、②を入れ、炒める。
しんなりしてきたら、醤油、酢、砂糖で調味する。
- ⑥④、⑤をバット等に移し、しばらくなじませる。
- ⑦器に、⑥を盛り付け、レモンを添える。

ゆず香るひじき入り南瓜団子の清まし汁

・材料(2人分)

南瓜	50g	だし汁	1.25カップ
ひじき	小さじ1	塩	みつまみ
片栗粉	大さじ2	醤油	小さじ1/3
		酒	小さじ1
		ゆず皮	少々
		三つ葉	2本

・作り方

- ①南瓜は種とワタを取り、皮を剥き、一口大に切る。
耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで5～6分加熱する。
- ②ひじきは水に戻し、さっと茹で、よく水気を絞っておく。
- ③①がやわらかくなったら、すりこ木等でしっかりと潰す。
②を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④粗熱が取れたら、片栗粉を加え、しっかりと混ぜ、成形する。
(ラップで丸める、容器で成形等、お好み可)
- ⑤鍋に湯を沸かし、④の形が崩れないようそっと入れる。
浮き上がってくるまで茹でる。煮崩れる前に取り出す。
- ⑥鍋に、だし汁を入れ、火にかけて、煮立ったら、塩、醤油、酒を加える。
- ⑦器に、⑤、⑥を入れる。3～4cmに切った三つ葉と、薄く削いだゆず皮を添える。

さんま缶の簡単青菜和え

・材料(2人分)

さんま缶	40g(お好み味)	白すりごま	小さじ1
小松菜	2株	醤油	小さじ1/3
茹で塩	適量		
人参	10g		

・作り方

- ①さんま缶から身を取り出し、軽くほぐしておく。汁はとっておく。
- ②小松菜は塩茹でし、流水で冷やす。
よく水気を絞り、4～5cmに切る。
- ③人参は皮を剥き、千切りにし、茹で、水気を絞る。
- ④ボウルに、①、②、③、さんま缶の汁、白すりごま、醤油を入れ、よく和える。器に盛る。

シリアル入りデザートグラタン

・材料(2人分)

フルーツグラノーラ	40g	ヨーグルト	大さじ3
バター	小さじ2	はちみつ	小さじ2
		鶏卵	M玉1/2個

・作り方

- ①ココット等に、バターを塗り、フルーツグラノーラを入れる。
(飾り用に少量とっておく)
- ②容器に、ヨーグルト、はちみつ、鶏卵を入れ、よく混ぜる。
- ③①に②をかけ、取っておいたフルーツグラノーラを散らす。
- ④220°Cに予熱したオーブンで10分程度加熱する。