

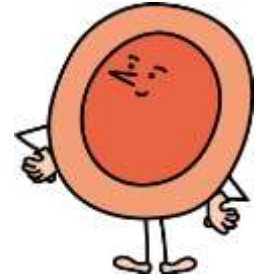
『貧血がある方のお食事』

2016年3月9日(水)12:00~14:00

第172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)



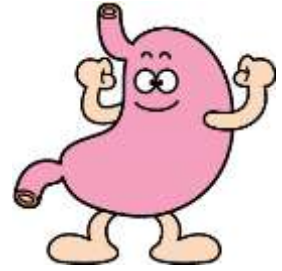
胃切除後

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



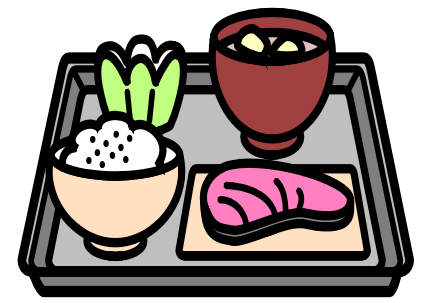
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

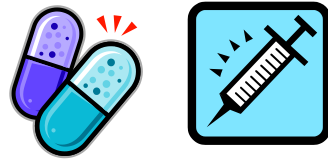


食事療法

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

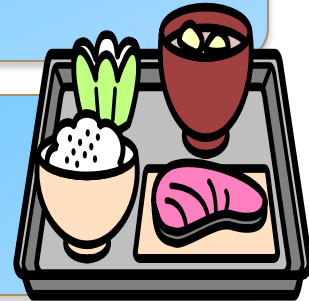
▼緊急かつ重症の場合

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

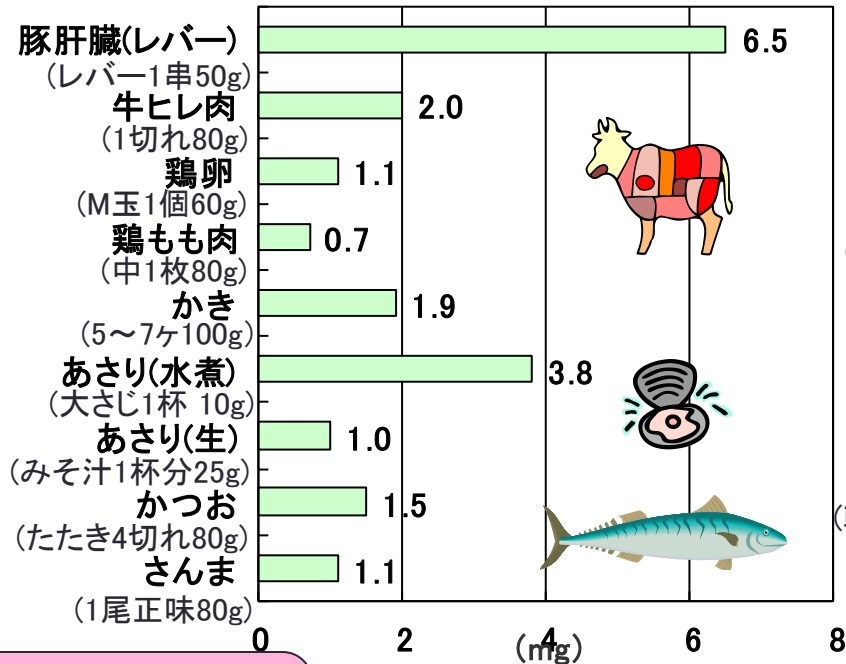


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



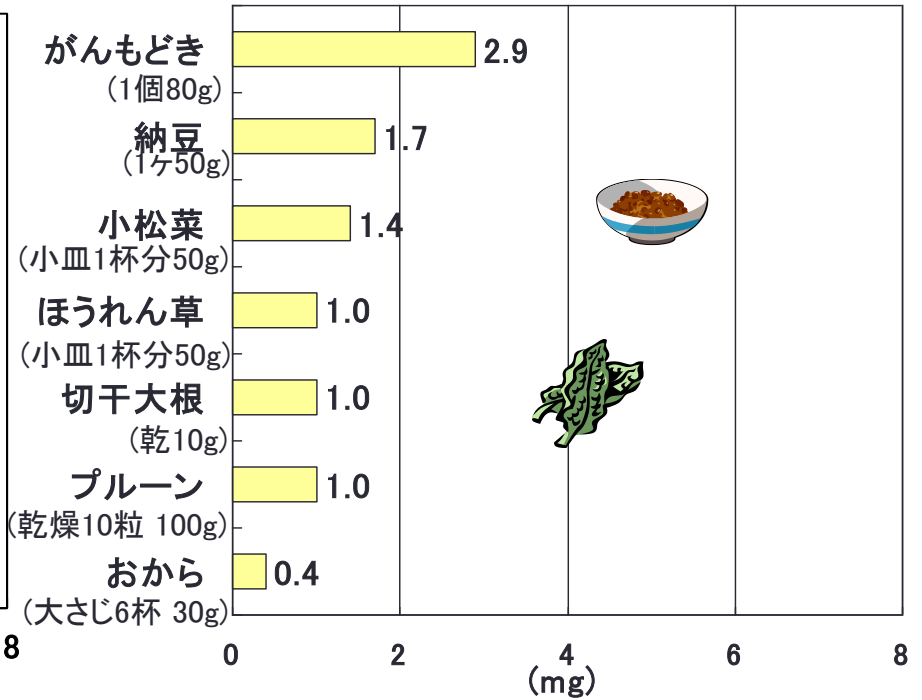
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

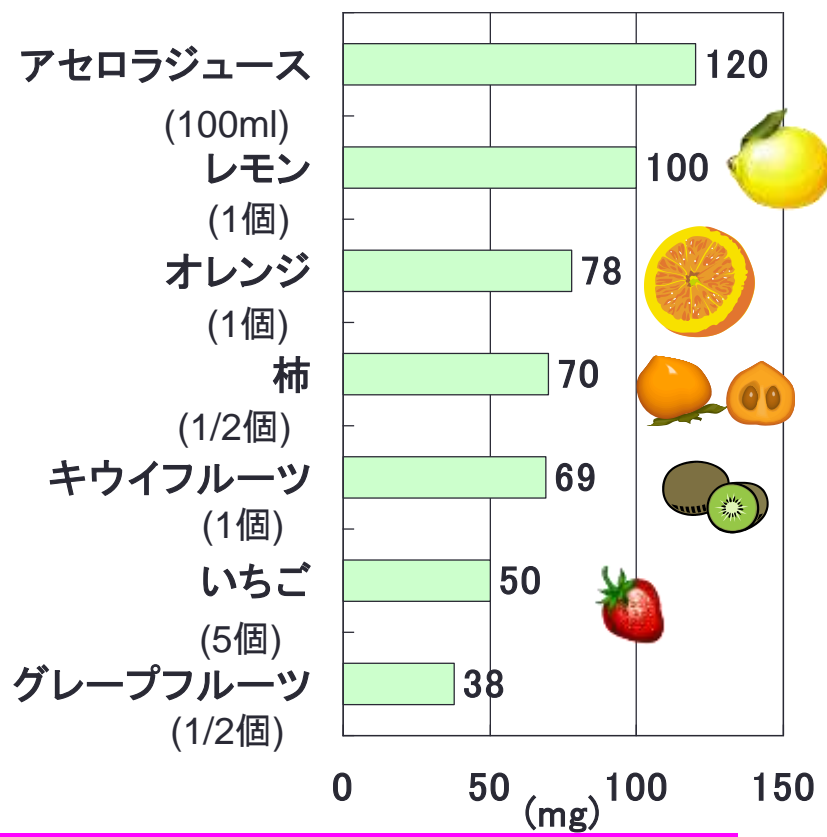
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

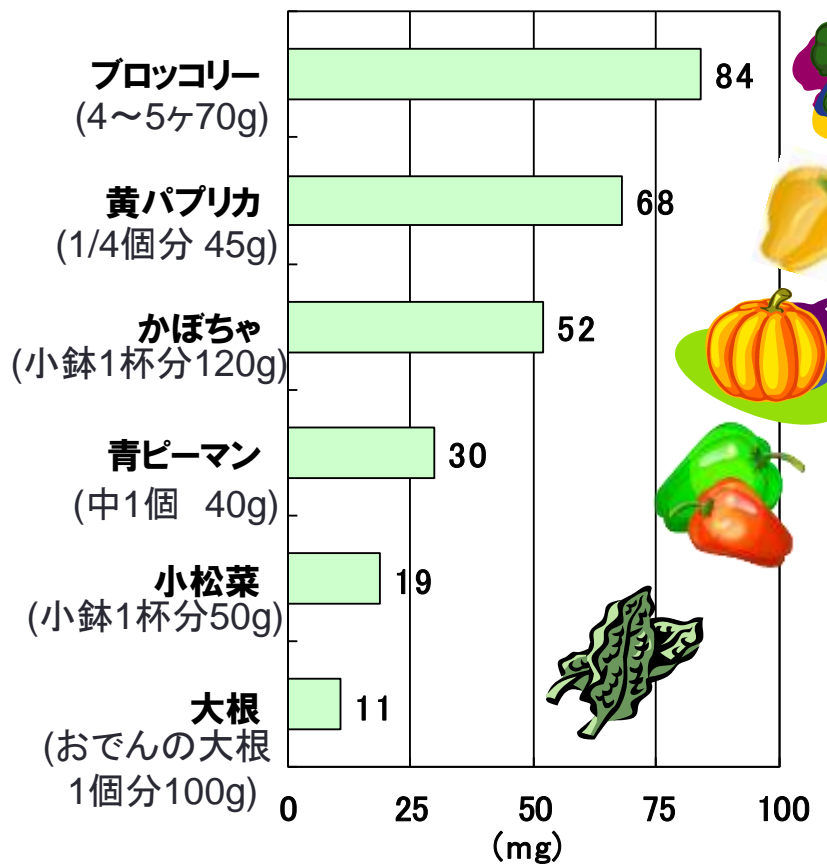
♪ 果物類

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

• パセリライス

(196kcal たんぱく質 3.4g 鉄0.5mg Vit.C 1mg)

みじん切りパセリを混るだけの
香り & 彩りのよいパセリライス

食塩相当量0.0g

• 鉄分たっぷりあさり入りドライカレー

(184kcal たんぱく質11.9g 鉄5.6mg Vit.C20mg)

あさりの水煮で効率よく鉄分摂取
豊富な具材も小さめカットで食べ易く

食塩相当量1.3g

• さっぱりレモンおろし和え～さんま添え

(39kcal たんぱく質 3.0g 鉄1.1mg Vit.C15mg)

鉄分+ビタミンCの食べ合わせ効果
お好みの缶詰で作るお手軽レシピ

食塩相当量0.6g

• カリフラワーのホワイトスープ

(82kcal たんぱく質 4.1g 鉄0.4mg Vit.C51mg)

食事摂取量が低下している時の
エネルギー・たんぱく質補給におすすめ

食塩相当量1.0g

• 手作り桜餅&いちご餅

(102kcal たんぱく質 2.1g 鉄0.4mg Vit.C 1mg)

分割食にも使える高栄養おやつ
さくら香る春の手作り和菓子♪

食塩相当量0.3g

栄養量(5訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー603kcal たんぱく質24.5g 鉄8.0mg Vit.C88mg 食塩相当量3.2g

★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1.2~2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

さっぱりレモンおろし和え～さんま添え

手作り桜餅&いちご餅



パセリライス 鉄分たっぷりあさり入りドライカレー

カリフラワーのホワイトスープ

鉄分たっぷりあさり入りドライカレー

• 材料(2人分)

あさり水煮	20g	サラダ油	小さじ1
豚挽肉	80g		
じゃがいも	中1/3個	カレー粉	大さじ1
玉葱	中1/10個	中濃ソース	大さじ1
人参	1/8本	ケチャップ	小さじ1
ピーマン	1/2個	醤油	小さじ1
しめじ	20g		
ミックスビーンズ	10g		
トマト水煮	40g		

• 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、小さめの角切りにする。
玉葱、人参は皮を剥き、みじん切りにする。
ピーマンは、ヘタ、種を取り、みじん切りにする。
しめじは、石突きを落とし、みじん切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、豚挽肉がそぼろ状になるよう、ほぐしながら炒める。
- ③②に、①を加え、しんなりしてくるまで炒める。
- ④③に、カレー粉を加え、全体になじませる。
- ⑤④に、あさり水煮、ミックスビーンズ、トマト水煮、中濃ソース、ケチャップ、醤油を加え、水気が無くなるまで加熱する。
- ⑥パセリライスを作り、器に盛り、⑤をかける。

* パセリライス

通常炊飯した米に、適量のみじん切りパセリを混ぜる。

さっぱりレモンおろし和え～さんま添え

・材料(2人分)

さんま缶	20g	醤油	小さじ1/2
ほうれん草	3株	顆粒だし	小さじ1/3
茹で塩	適量	くし型レモン	小2切れ
えのき	20g		
大根おろし	60g		

• 作り方

- ①ほうれん草は塩茹でし、流水で冷やし、よく水気を絞る。
4～5cmに切る。
えのきは石づきを落とし、4～5cmに切り、茹でる。
- ②大根は皮をむき、おろし、水気を絞る。
- ③レモンは小さめのくし型に切る。
- ④ボウルに、醤油、顆粒だしを入れよく混ぜる。
①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤器に④、大根おろしを盛り付け、軽くほぐしたさんま缶、くし型レモンを添える。

カリフラワーのホワイトスープ

- 材料(2人分)

カリフラワー	60g	コンソメ顆粒	小さじ1
ブロッコリー	40g	水	2/3カップ
玉葱	中1/5個	牛乳	1/2カップ
バター	小さじ1	胡椒	適量

• 作り方

- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房に分ける。
玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ②鍋にバターをしき、①をさっと炒める。
- ③②に水、コンソメ顆粒を加え、やわらかくなるまで加熱する。
- ④③に牛乳を加え、焦げ付かないように一煮立ちさせる。
器に盛り、胡椒を振る。

手作り桜餅 & いちご餅

- 材料(2人分)

<桜餅:2個分>

水	小さじ4
小麦粉	大さじ1
白玉粉	小さじ1強
砂糖	小さじ2/3

サラダ油 小さじ1/4

あんこ 20g

桜の塩漬け 2個

<いちご餅:2個分>

水	小さじ4
小麦粉	大さじ1
白玉粉	小さじ1強
砂糖	小さじ2/3

サラダ油 小さじ1/4

あんこ 20g

いちごジャム

小さじ2

• 作り方

- ①ボウルに、水を入れ、小麦粉、白玉粉を振り入れ、よく混ぜる。
砂糖を加え、さらに混ぜ合わせる。20～30分程度寝かせる。
- ②熱したフライパンに、サラダ油をしき大さじ1程度の①を薄く流しいれ、小判形に焼く。表面が乾燥したら、裏返す。
4枚分のうち2枚は裏返す前に、塩抜きした桜の塩漬けをのせる。
- ③②の生地を、棒状に伸ばしたあんこを置き、巻きあげる。
- ④器に、いちごジャムをしき、③を盛り付ける。

* 生地をピンク色にする場合(栄養価計算外)

生地に使用する水を、ピューレ状のいちご+水に置き換え調理することで食紅を使わず薄いピンク色に仕上げることができます。

残った果肉は、あんこに混ぜ込みいちご餡にしても良い。