

# 『貧血がある方のお食事』

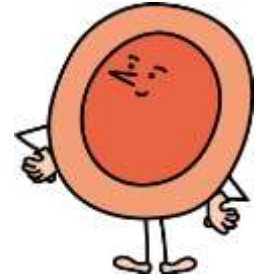
---

2016年10月26日(水)12:00～14:00

第187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)

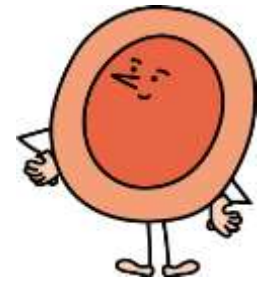
立ちくらみ 息切れしやすい

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)



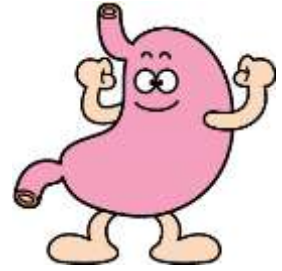
## 胃切除後

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



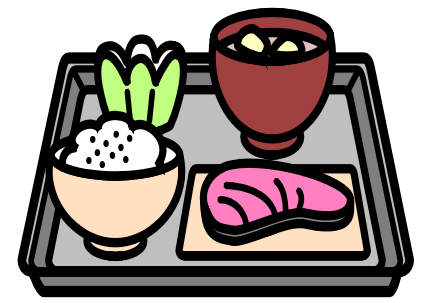
## ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血

- 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B<sub>12</sub>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B<sub>12</sub>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

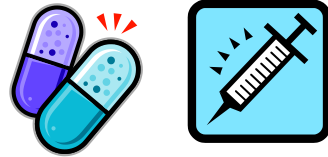


## 食事療法

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

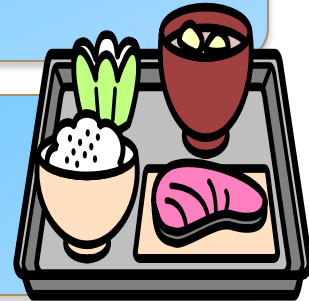
▼緊急かつ重症の場合

# 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





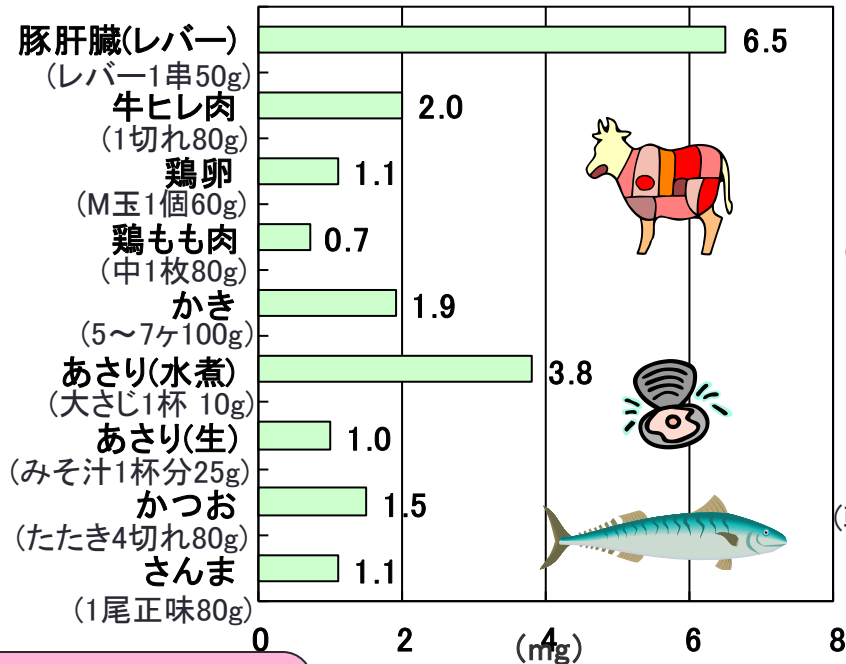
# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(5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)

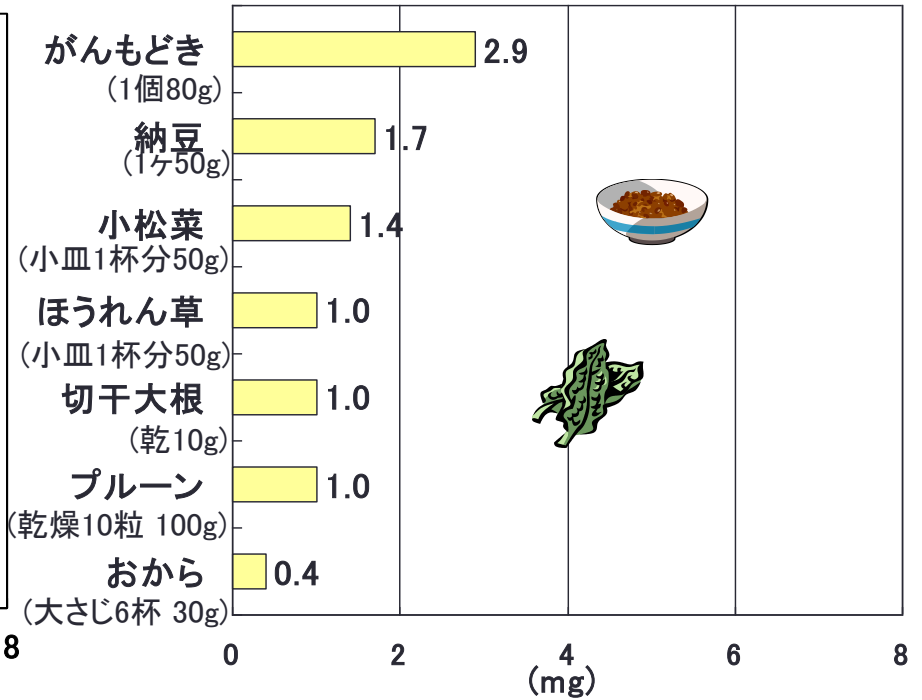
1回使用量当たりの鉄含有量



## ☆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

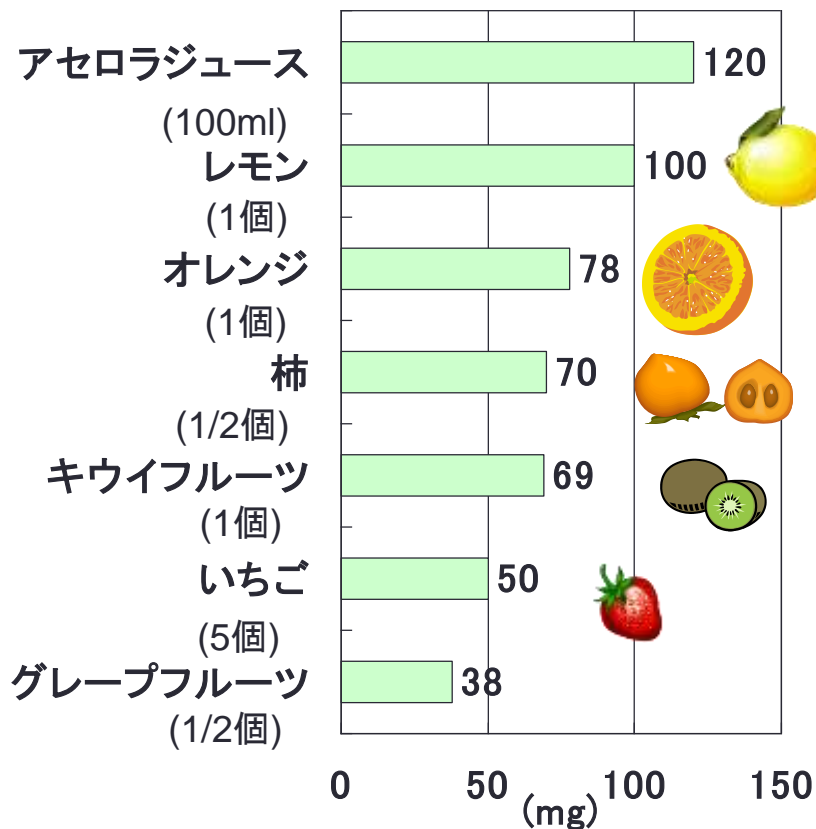
鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

# 資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(5訂日本食品標準成分表参照)

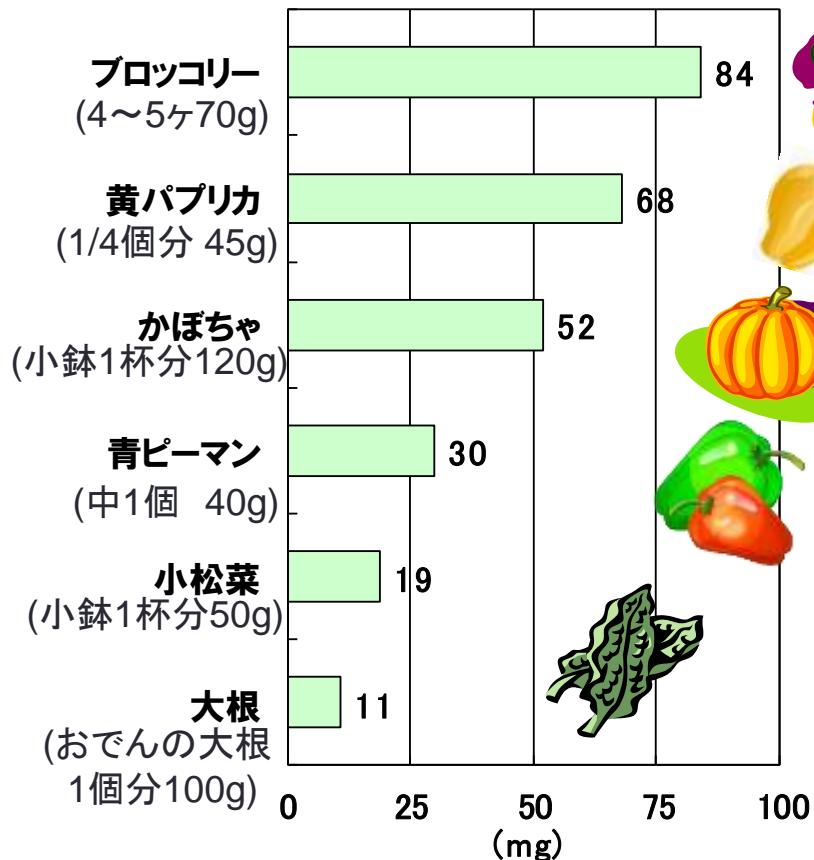
## ♪ 果物類

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

## ● 切干大根の混ぜ込みご飯(小盛)

(186kcal たんぱく質 3.5g 鉄0.9mg Vit.C 1mg

切干大根の煮物やひじきの煮物など市販惣菜を利用したお手軽調理も可  
食塩相当量0.4g)

## ● かつおのおろし醤油焼き

(120kcal たんぱく質16.3g 鉄1.4mg Vit.C 8mg

鉄分豊富なかつおのさっぱりレシピ  
おろし野菜が臭みを抑え食べやすい  
食塩相当量0.8g)

## ● あさりとレタスのバター醤油炒め

( 48kcal たんぱく質 3.9g 鉄6.1mg Vit.C 4mg

あさりの水煮で効率よく鉄分を補給  
食欲をそそる香ばしいバター醤油味  
食塩相当量0.5g)

## ● ピーマン梅昆布茶和え

( 9kcal たんぱく質 0.5g 鉄0.1mg Vit.C 24mg

ビタミンCたっぷりの彩りピーマン和え  
梅昆布茶の風味と旨味がアクセントに♪  
食塩相当量0.2g)

## ● かぼちゃのすいとん汁

(60kcal たんぱく質 3.4g 鉄1.0mg Vit.C 20mg

かぼちゃの味噌汁にすいとんを追加  
汁物からもエネルギー補給ができる1品  
食塩相当量1.1g)

## ● あん入りスイートポテト

(153kcal たんぱく質 1.6g 鉄0.5mg Vit.C 15mg

あんこを包んだアレンジスイートポテト  
間食にもおすすめの高栄養デザート  
食塩相当量0.1g)

栄養量(5訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー576kcal たんぱく質29.2g 鉄10mg Vit.C72mg 食塩相当量3.1g

★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4倍・鉄強化食の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

あん入りスイートポテト

かつおのおろし醤油焼き



あさりとレタスの  
バター醤油炒め



ピーマン梅昆布茶和え

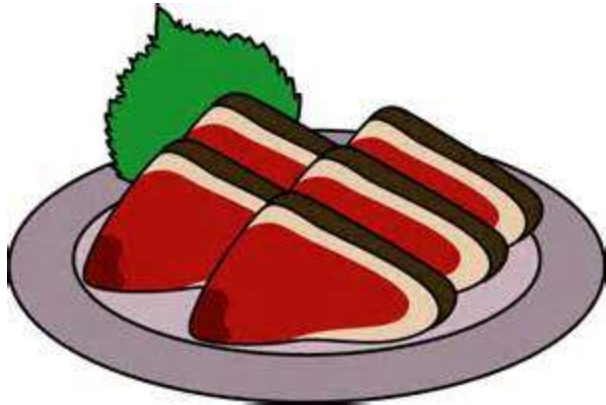


切干大根の混ぜ込みご飯(小盛)

かぼちゃのすいとん汁

# 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。



# 切干大根の混ぜ込みご飯

- 材料(1合分:3人分程度)

精白米 1合

三つ葉 1~2本

切干大根 15g

人参 1/4本

油揚げ 10g

サラダ油 小さじ1/2

だし汁 適量

顆粒だし 小さじ2/3

酒 小さじ2

みりん 小さじ2/3

醤油 小さじ2/3

## •作り方

- ①精白米は洗い、通常炊飯する。
- ②切干大根は水で戻し、よく水気を絞る。  
人参は皮を剥き、千切りにする。  
油揚げはさっと湯通しし、細切りにする。
- ③鍋にサラダ油をしき、②を入れ、炒める。
- ④③にだし汁、顆粒だし、酒、みりん、醤油を加え、  
柔らかくなるまで煮る。
- ⑤炊き上がったご飯に、④を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。  
器に盛り、4～5cmに切った三つ葉を添える。

# かつおのおろし醤油焼き

## ・材料(2人分)

かつお	120g
酒(下処理)	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1.5
おろし玉葱	20g
おろしにんにく	適量
おろし生姜	適量
サラダ油	小さじ1

大根	40g
揉み塩	適量
玉葱	40g
大葉	2枚
くし型レモン	2個



## •作り方

- ①かつおは好みの厚さに切り分ける。  
酒をまぶし、しばらく置き、余計な水気を拭き取る。
- ②容器に酒、みりん、醤油、おろし玉葱、おろしにんにく、おろし生姜を入れ、混ぜ合わせる。  
①のかつおを入れ、30分～1時間程度漬け込む。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、②の表面を焼く。
- ④大根は皮を剥き、千切りにし、塩もみをする。  
流水で洗い、よく水気を絞る。
- ⑤玉葱は皮を剥き、スライスし、水にさらす。よく水気を絞る。
- ⑥器に、④をしき、③を並べ、⑤をのせる。  
千切りにした大葉を散らし、くし型レモンを添える。

# あさりとレタスのバター醤油炒め

## • 材料(2人分)

あさり水煮	30g	バター	小さじ1.5
しめじ	30g	醤油	小さじ2/3
サニーレタス	40g	白ワイン	小さじ1

## • 作り方

- ①しめじは石づきを落とし、小房にほぐす。
- ②サニーレタスは、短冊状に切る。
- ③フライパンにバターをしき、①をしんなりするまで炒める。  
あさり水煮、醤油、白ワインを加え、さっと加熱し、火を止め、  
②を加え、混ぜる。  
器に盛る。

# ピーマン梅昆布茶和え

## • 材料(2人分)

ピーマン	40g	梅昆布茶	小さじ1/3
赤パプリカ	10g	みりん	小さじ1/3
		かつおぶし	適量

## • 作り方

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種を取り、千切りにする。  
さっと湯通しをする。(好みの固さに茹でてもよい)
- ②ボウルに①、梅昆布茶、みりんを入れ、よく混ぜ、器に盛る。  
かつおぶしをのせる。

# かぼちゃのすいとん汁

## ・材料(2人分)

南瓜 60g

干し椎茸 1個

ほうれん草 2株

小麦粉 大さじ3

水 大さじ1.5

水 1.5カップ

煮干し 適量

味噌 大さじ1

## •作り方

- ①南瓜はワタを取り、一口大に切る。  
干し椎茸は水で戻し、スライスする。
- ②ほうれん草は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。  
3~4cmに切る。
- ③容器に小麦粉、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④煮干しは、頭とはらわたを除き、水に1時間以上浸けておく。
- ⑤④を中火にかけ、沸騰したら火を弱め、煮だす。  
煮干しを取り出す。
- ⑥⑤に①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に③を一口大程度で落とし、2~3分煮込む。
- ⑧味噌を溶き入れ、②のほうれん草を加え、器に盛る。

# あん入りスイートポテト

- 材料(2人分)

さつまいも	100g	あんこ	20g
バター	小さじ2.5	卵黄	適量
砂糖	大さじ1		
牛乳	小さじ2		

## •作り方

- ①さつまいもは皮を剥き、一口大に切り、水にさらす。  
やわらかくなるまで茹で、水気をきり、裏ごしをする。  
(しっかりと潰すだけでも可)
- ②①が温かいうちに、バター、砂糖、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ③②を成形し、あんこを包む。
- ④天板にオーブンシートをしき、③を並べ、卵黄を塗る。
- ⑤180℃に熱したオーブンで15～20分焼く。