

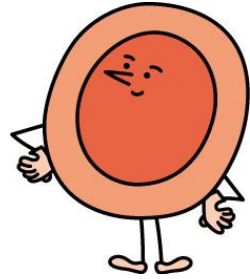
『貧血がある方のお食事』

2012年4月12日(木)10:30~12:30

第82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)

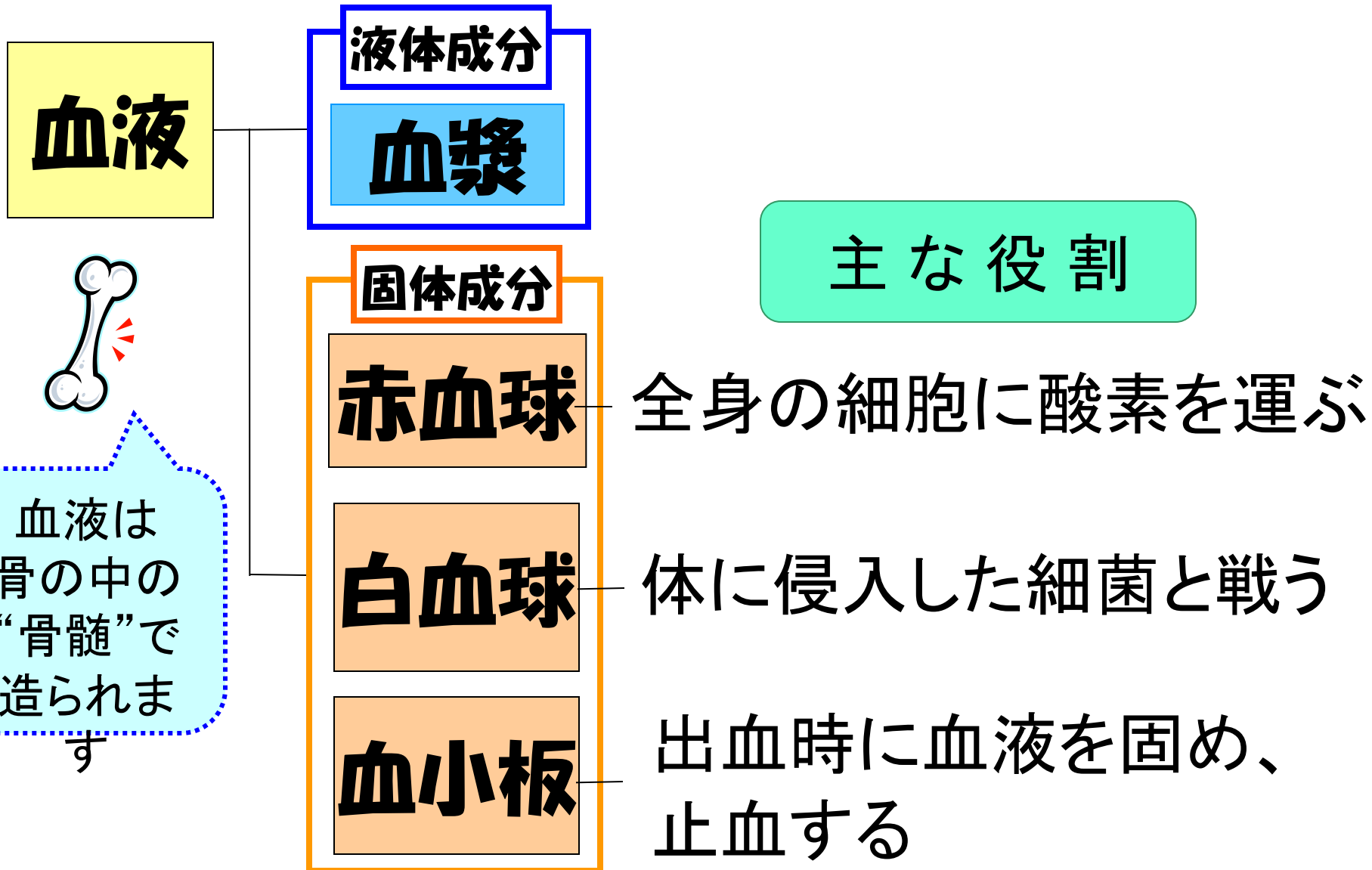
立ちくらみ 息切れしやすい

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



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)

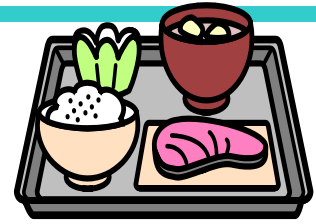
胃切除後

消化・吸収障害
食事量低下

その他の原因

出血
血液がん
薬剤による吸収障害

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

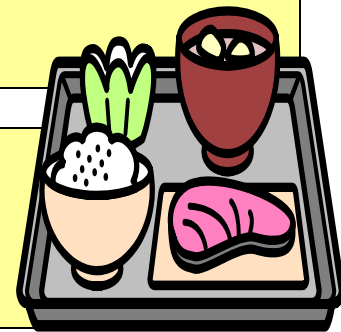
▼緊急かつ重症の場合

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

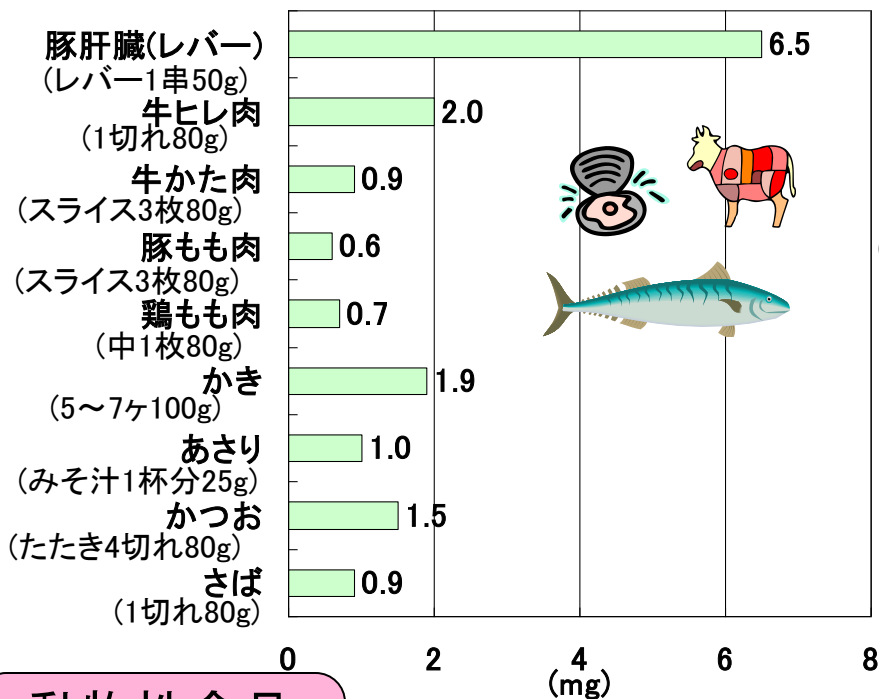
- 緑茶は極力薄めに淹れるか、麦茶に
- 食間は通常の濃さでも可

資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

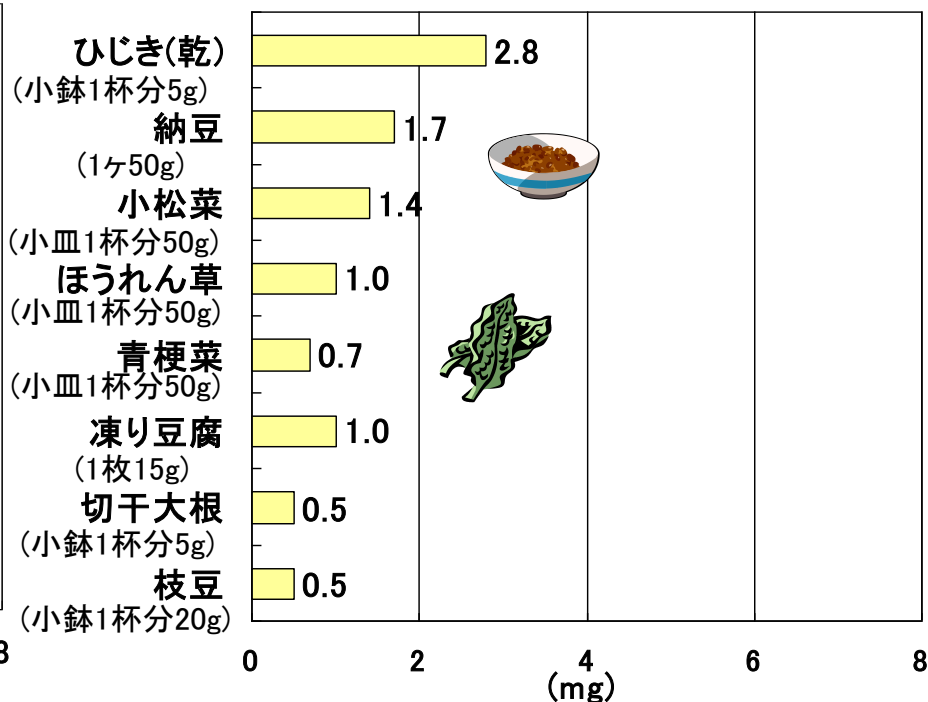
★動物性食品(肉類・魚介類)

☆植物性食品(海藻類・豆類・野菜類)

1回使用量当たりの鉄含有量



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%

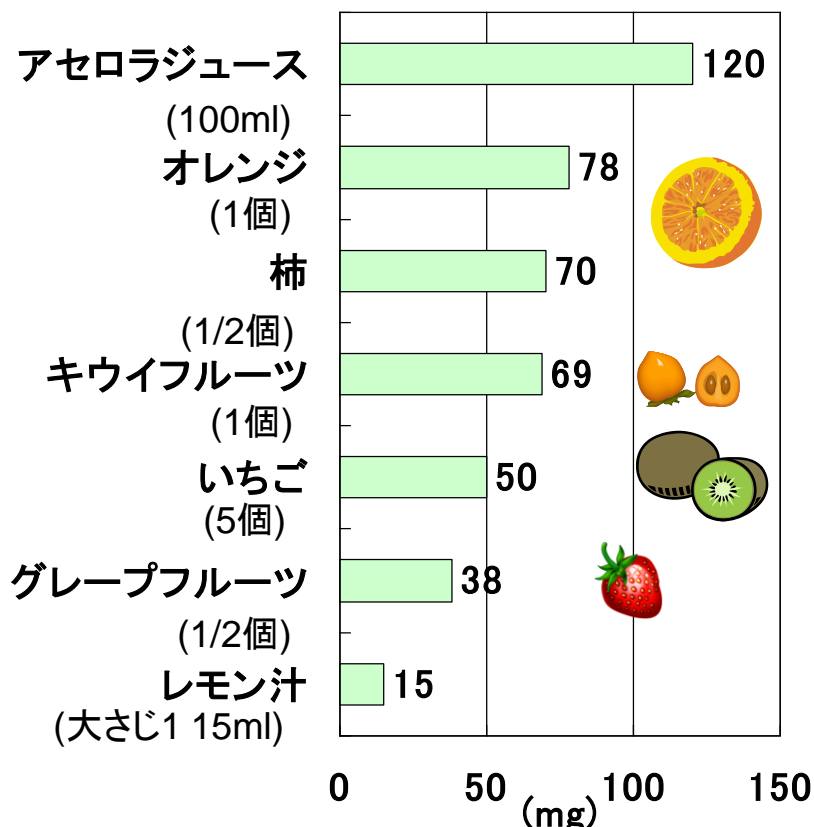
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

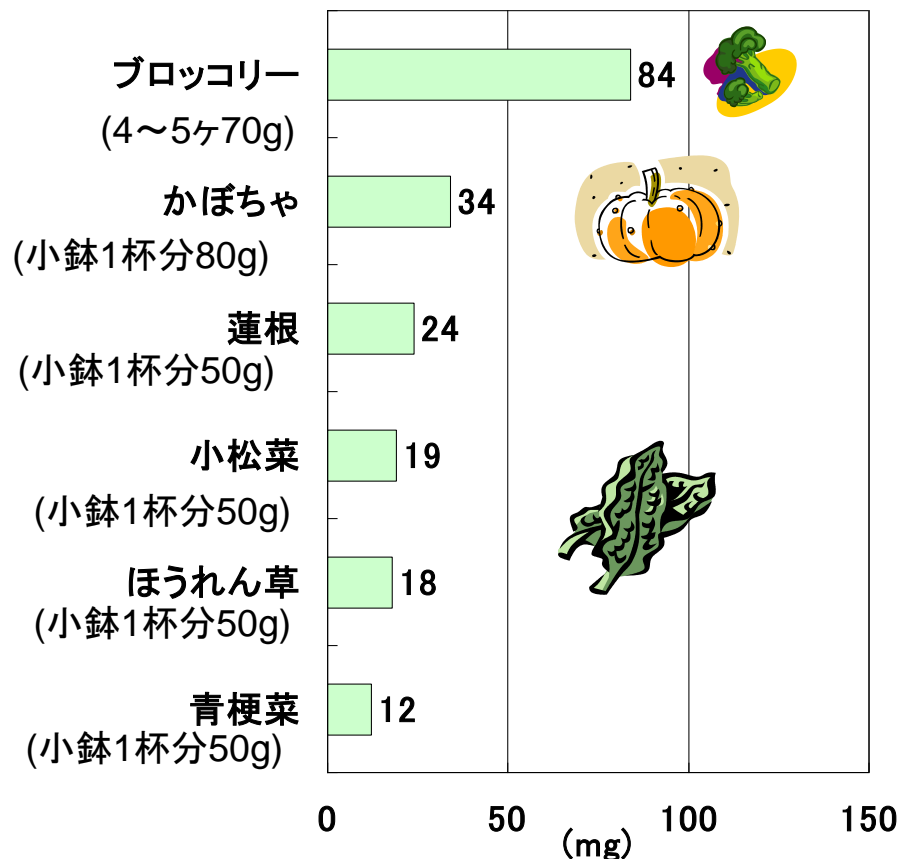
♪ 果物類

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

貧血がある時のメニュー

- **かつおの漬けとごま焼きとろろ丼**
(340kcal たんぱく質21.0g 鉄分2.2mg ビタミンC2mg 食塩相当量1.2g)
へム鉄の豊富な“かつお”の旬の丼もの薬味・ごまの風味、とろろで食べやすく

- **あさりのバター醤油炒めとサラダ菜の和え物**
(57kcal たんぱく質 2.7g 鉄分4.3mg ビタミンC5mg 食塩相当量0.4g)
鉄の豊富な食材(あさり・サラダ菜)を組み合わせた料理
レモンでさっぱり、三つ葉で香り良く

- **切り干し大根の彩りサラダ**
(86kcal たんぱく質 1.2g 鉄分1.0mg ビタミンC13mg 食塩相当量0.3g)
鉄とビタミンCを同時に効率よく補給
切り干し大根のシャキシャキ感を活かしたサラダ

- **春香るふきと油揚げの味噌汁**
(35kcal たんぱく質 2.3g 鉄分0.5mg ビタミンC0mg 食塩相当量1.4g)
春を感じる食材(ふき)の味噌汁

- **アセロラゼリーとフルーツの盛り合わせ**
(84kcal たんぱく質 1.2g 鉄分0.1mg ビタミンC48mg 食塩相当量0.1g)
ビタミンC補給のゼリーと果物のデザート

<栄養量> ★鉄分は、鉄強化食一日分の約半分が摂れる内容となっています
エネルギー602kcal たんぱく質28.4g 鉄分8.1mg ビタミンC70mg 食塩相当量3.4g



かつおの漬けとごま焼きとろろ丼

• 材料(2人分)

寿司飯

ご飯(固め) 茶碗軽く2杯
酢 小さじ2.5
砂糖 小さじ2/3
塩 小さじ1/6

<ごま焼き用>

白炒り胡麻 小さじ1.5
サラダ油 小さじ1/2

漬けかつお

かつお 薄切10切分
醤油 小さじ1.5
みりん 小さじ1.5
酒 小さじ1.5
おろし生姜 小さじ1
白炒り胡麻 小さじ2/3

山芋 大さじ2杯分

<薬味>

刻み海苔 適量
みょうが 適量
しそ 2枚

- 作り方

- ① ご飯を固めに炊く。酢、砂糖、塩を混ぜて“寿司酢”を作り、温かいうちに、ご飯に回しかけ、切るように混ぜる。
- ② 山芋は皮をむき、すりおろす。
みょうが、しそはせん切りにする。
- ③ 醤油、みりん、酒、おろし生姜、白炒り胡麻を混ぜ、かつおの薄切を約10分漬け込む。
- ④ ③のうち、1人当たり2切れのかつおをごま焼きにする。
かつおの片面に白炒り胡麻をまんべんなく付ける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、熱したところに、④のかつおを胡麻の付いている面を上にして置く。
あらかた火が通ったところで蓋をし、火からおろし、予熱で火を通す。
- ⑥ 丼に①の酢飯をよそい、刻み海苔をのせる。
③のかつおの漬け3切れと、⑤のごま焼き2切れを並べる。
山芋を中央に盛り、みょうが、しそをあしらう。

あさりのバター醤油炒めと サラダ菜の和え物

- 材料(2人分)

あさりむき身缶	20g	サラダ菜	8枚
	(固形量として)	みつ葉	1/5束
玉葱	1/5個分		
醤油	小さじ2/3	レモン汁	小さじ1
胡椒	少々		
白ワイン	小さじ1		
サラダ油	小さじ1/2		
バター	小さじ1.5		

- 作り方

①玉葱は薄切りにする。

サラダ菜はよく洗って水気を拭き、適当な大きさにちぎる。
三つ葉は2～3cmの長さに切る。

②フライパンを熱し、サラダ油、バターを入れ、溶かす。

玉葱を炒め、しんなりしてきたら、あさりを汁ごと加える。
白ワイン、醤油、胡椒で調味する。

③サラダ菜と三つ葉をボールに入れ、②が熱いうちに加え
全体を大きく混ぜる。レモン汁を絞り、器に盛る。

切り干し大根の彩りサラダ

- 材料(2人分)

切り干し大根 乾10g

〔 小松菜 1株
 茹で塩

しめじ 1/5パック

赤パプリカ 少々

マヨネーズ 小さじ3.5

鶏がらスープ 小さじ1/2

醤油 小さじ1/3

砂糖 小さじ1/3

酢 小さじ1/2

ごまペースト 小さじ1/3

ごま油 小さじ1/2

- 作り方

- ① 切り干し大根は、ぬるま湯に浸けて戻し、熱湯でさっと茹でる。流水で洗いざるに上げ、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は、適当な長さに切り、塩茹でする。しめじは石突きを除き、ほぐし、さっと茹でる。赤パプリカはヘタと種を除き、せん切りにする。
- ③ ボールにマヨネーズ、鶏がらスープ、醤油、砂糖、酢、ごまペースト、ごま油を混ぜ合わせる。
①の切り干し大根、小松菜、しめじ、赤パプリカを加え、よく混ぜ、器に盛り付ける。

春香るふきと油揚げの味噌汁

- 材料(2人分)

ふき	1/2~1本	〔 みそ 大さじ1強 だし 300ml
油揚げ	1/3枚	

- 作り方

- ①ふきは鍋に入る長さに切り、塩を振って板ずりする。
沸騰した湯に入れ、3~5分茹でる。
水にとり、切り口から皮を起こして引き剥く。
約4~5cm程度の長さに切る。
- ②油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③だしを火にかけて、ふき、油揚げを入れる。
沸騰したら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付ける。

アセロラゼリーとフルーツの盛り合わせ

- 材料(5人分)

<アセロラゼリー>

アセロラジュース 350ml
砂糖 大さじ3強
ゼラチン 5g

好みの果物 適量

グレープフルーツ
オレンジ
パインアップル
キウイフルーツ
いちご 等

一口アイス 10粒

- 作り方

- * アセロラジュースは常温にしておく

- ①アセロラジュースを大さじ2杯程度を小皿に取り分け、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②アセロラジュース1/3程度に砂糖、①のふやかしたゼラチンを入れ、電子レンジ500Wで約1分かけ、溶かす。
- ③②に残りのアセロラジュースを加え、混ぜる。
- ④水に濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤好みの果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑥④のゼリーをスプーン等で粗く形を崩し、好みの果物と器に盛り、一口アイスを添える。