

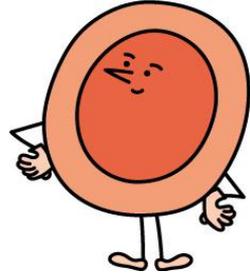
『貧血がある方のお食事』

2013年6月13日(木)10:30～12:30

第109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“骨髓”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)

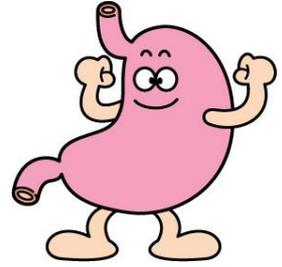
胃切除後

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

胃切除後の貧血について



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”



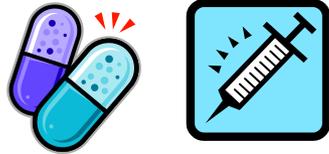
貧血の治療

• 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

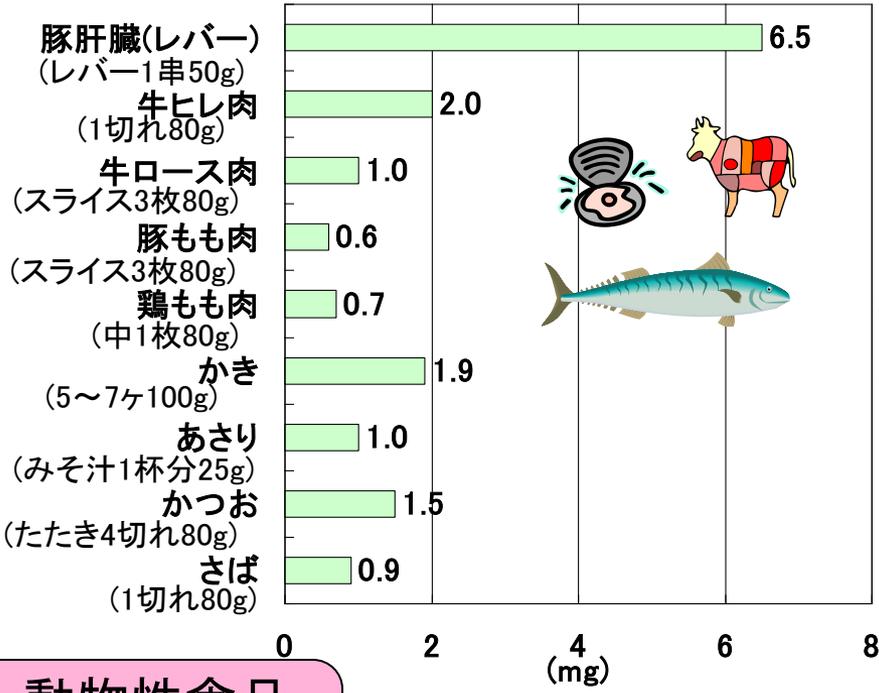


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



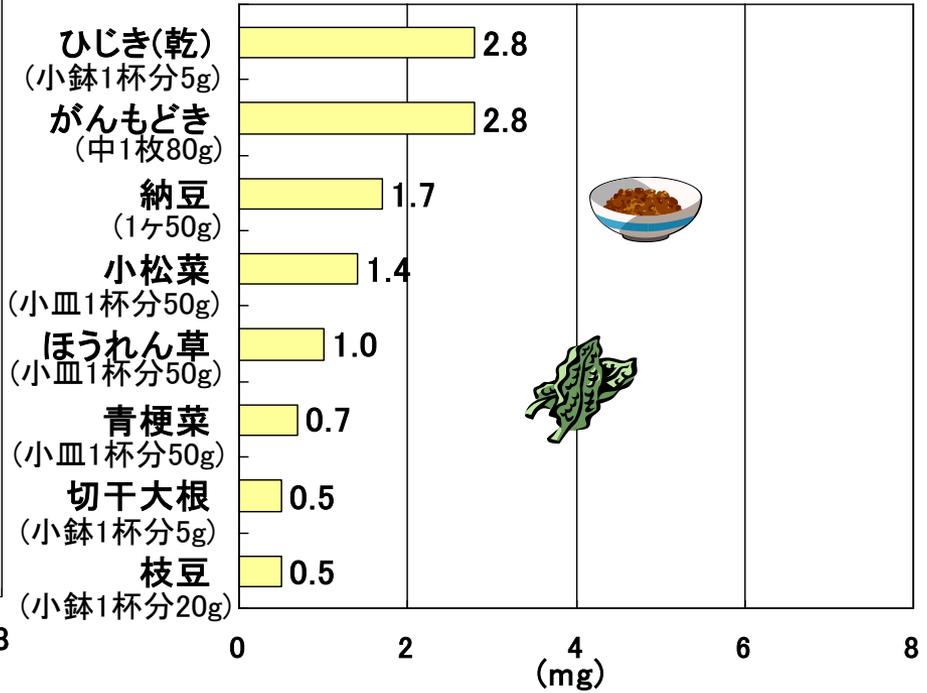
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

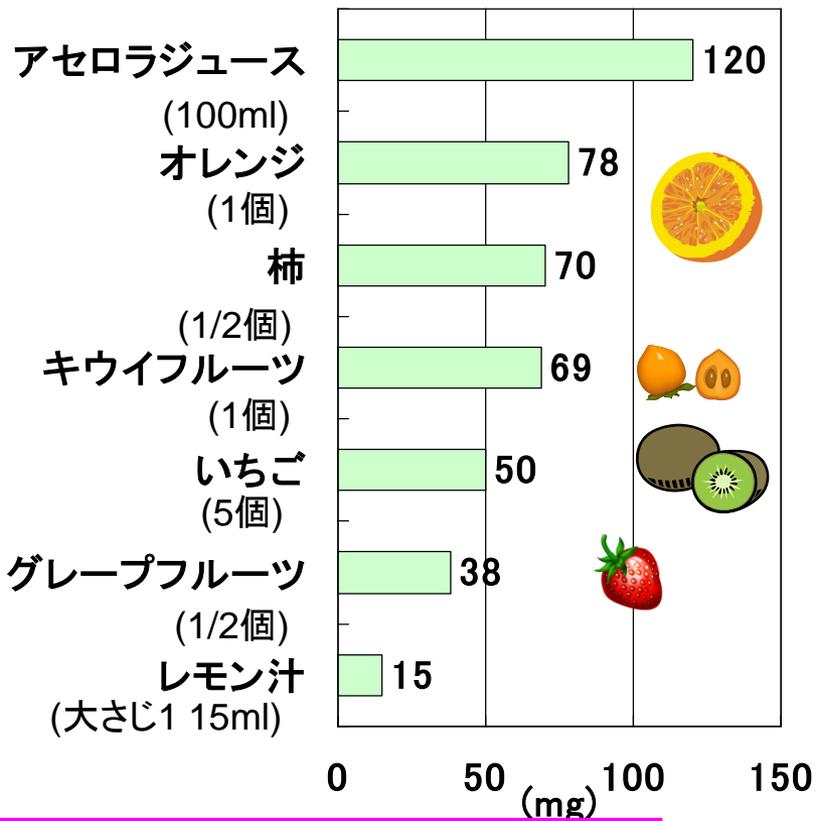
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

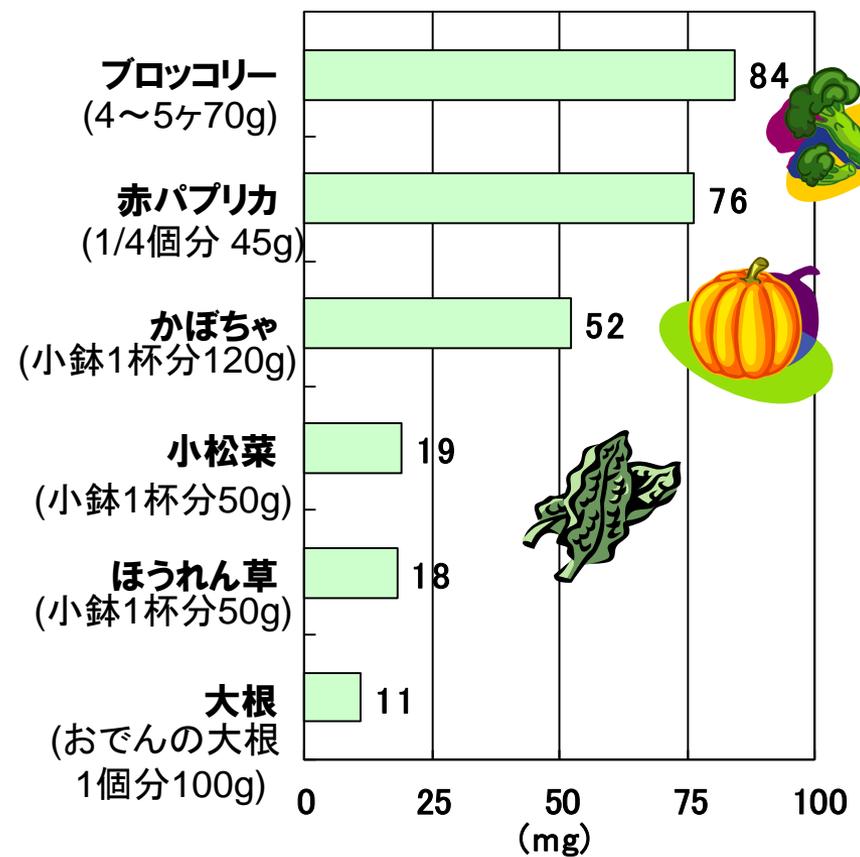
♪ 果物類

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

鉄分＋ビタミンC補給メニュー

● 切干大根の炊き込みご飯

(178kcal たんぱく質 3.6g 鉄0.9mg Vit.C 2mg 食塩相当量0.4g)

切干大根を炊き込み、ご飯からも鉄分摂取

● ほうれん草の牛肉巻 大根添え

(136kcal たんぱく質12.3g 鉄1.3mg Vit.C15mg 食塩相当量1.0g)

鉄分とビタミンCの豊富なメニューの組合せ
(鉄分⇒牛肉・ほうれん草、Vit.C⇒ほうれん草・大根)

● ひじきと彩り野菜のそばサラダ

(85kcal たんぱく質 2.8g 鉄1.3mg Vit.C 8mg 食塩相当量0.4g)

ひじき(鉄↑)をさっぱり食べられるそば入りサラダ料理
めんつゆの簡単ドレッシング & 彩り野菜を添えて

● かぼちゃのごま和え

(58kcal たんぱく質 1.5g 鉄0.5mg Vit.C18mg 食塩相当量0.3g)

ビタミンCを豊富に含む 変わりかぼちゃ料理
みそ・ごまで和え、風味・香り・食感をプラス

● あさりと三つ葉の清汁

(13kcal たんぱく質 1.4g 鉄0.8mg Vit.C 0mg 食塩相当量1.3g)

鉄分の豊富な“貝類”を使用
あさりの濃厚だしを三つ葉の爽やかな香りで

● 冷凍果物のスムージー

(118kcal たんぱく質 2.1g 鉄0.3mg Vit.C20mg 食塩相当量0.0g)

ビタミンCを補給、果物たっぷり夏向きドリンク
市販の冷凍果物で手軽に作れる高栄養飲料

栄養量 エネルギー588kcal たんぱく質23.7g 鉄5.1mg Vit.C63mg 食塩相当量3.4g



切干大根の炊き込みご飯

- 材料(1合分:3~4人分)

米	1合
切干大根	15g
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
干し椎茸	1枚

顆粒だし	小さじ1/2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1

万能ねぎ	4本
------	----

・作り方

- ①米を研ぎ、水に浸漬させておく。
- ②切干大根は白湯または水に浸け、数回水を替えながら戻す。流水で洗い、水気を十分に絞り、約3cmに切る。
(メーカーにより異なるため、切干大根の袋に記載されている方法で戻す)
- ③人参は皮をむき短冊切り、万能ねぎは小口切りにする。
油揚げは湯通しし、水気を絞り、短冊切りにする。
干し椎茸は水に浸けて戻し、水気を絞り、せん切りにする。
- ④炊飯釜に米、干し椎茸の戻し汁、顆粒だし、酒、みりん、醤油を入れる。水を加え、米の合数分の目盛に合わせる。
- ⑤切干大根、人参、油揚げ、戻した干し椎茸をのせ、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、刻んだ万能ねぎを混ぜ、器に盛る。

ほうれん草の牛肉巻 大根添え

・材料(2人分)

牛肉スライス	4枚	水	80ml
胡椒	少々	醤油	小さじ2
ほうれん草	1/3束	みりん	小さじ1
茹で塩		酒	小さじ1
醤油	小さじ1/3		
人参	1/8本	大根	中太2cm
小麦粉	大さじ1	三つ葉	2本
サラダ油	小さじ1		

・作り方

- ①ほうれん草はよく洗い塩茹でする。流水で冷まし、水気を絞り、4等分の長さに切り、醤油をなじませる。人参は皮をむき、拍子木切りにし、茹でておく。大根はせん切り、三つ葉は大根の長さに揃える。
- ②牛肉に胡椒を振り、ほうれん草、人参を芯に、巻く。表面に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。表面に焼き色が付き始めたら、水、醤油、みりん、酒を加え、煮る。
- ④適度に煮詰めたら、牛肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤器に大根と三つ葉を混ぜたものを敷く。牛肉を盛り付け、煮汁をかける。

ひじきと彩り野菜のそばサラダ

- 材料(2人分)

ひじき(乾) 3g
そば(乾) 1/3束(30g)
(茹でそば 75g相当)

オクラ 2本
茹で塩
トマト 中1/3個
みょうが 大1/2本

めんつゆ 大さじ2
*廃棄率50%とする
ごま油 小さじ2
*廃棄率50%とする

かつお節 適量

くし型レモン 2切

・作り方

- ①ひじきはさっと流水で汚れを落としてから、水に浸け戻す(またはさっと茹でる)。ざるに取り、水気を切る。オクラは塩茹でし、輪切りにする。トマトは皮を湯むきし、種を除き、さいの目切りにする。みょうがはせん切り、レモンはくし型に切る。
- ②熱湯でそばを茹で、流水で粗熱を取り、水気を切る。
- ③ボールにめんつゆとごま油を合わせ、そば、ひじきを和える。
- ④器に③を盛り、かつお節をかける。オクラ、トマト、みょうが、レモンを添える。

かぼちゃのごま和え

・材料(2人分)

かぼちゃ 80g

さやいんげん 1本

茹で塩

だし汁 小さじ1/2

酒 小さじ1/2

砂糖 小さじ2/3

みそ 小さじ2/3

練りごま 小さじ1/2

いりごま 小さじ2/3

・作り方

①かぼちゃのわたと種を取り除き、一口大に切り、茹でる。

さやいんげんは、塩茹でし、2～3cmに切る。

②だし汁、酒、砂糖、みそ、練りごま、いりごまを合わせ、

かぼちゃ、さやいんげんをさっと和える。

器に盛り付ける。

あさりと三つ葉の清汁

・材料(2人分)

あさり(生) 10個
三つ葉 1本

だし昆布	1枚
水	300ml
塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ2

・作り方

- ①あさりは殻の表面をこすり合わせるようにして洗い、3%の塩水に浸け、冷暗所に置く。
- ②三つ葉は2~3cmの長さに切る。
- ③鍋に水・昆布を浸け置き、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、塩、醤油、酒で調味し、あさりを加える。
- ④アクを取り除き、貝が開いたら、器に盛り付け、三つ葉をあしらう。

冷凍果物のスムージー

- 材料(2人分)

冷凍果物	約200g	飾り用の果物	適量
〔 冷凍マンゴー バナナ 〕	〔 120g 2/3本 〕	氷	適量
レモン汁	小さじ1/2		
牛乳	80ml		
はちみつ	小さじ2		

*冷凍果物は、好みのものを選ぶ。

(マンゴー、ブルーベリー、ミックスベリー等)

レモン汁・牛乳・はちみつの量は好みに調節する。

• 作り方

①市販の冷凍果物を準備する。

生果物の場合は、皮、種等を除き、冷凍しておく。

②冷凍した果物、レモン汁、牛乳、はちみつをミキサーにかける。

③氷を入れたグラスに注ぎ、飾り用の果物をのせる。