

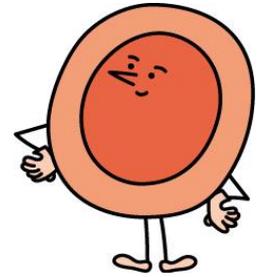
『貧血がある方のお食事』

2014年4月10日(木)10:30~12:30

第129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)

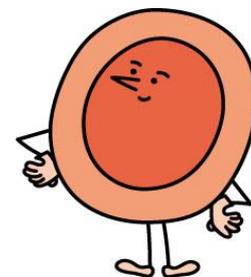
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

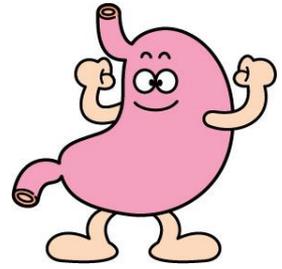
胃切除後

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



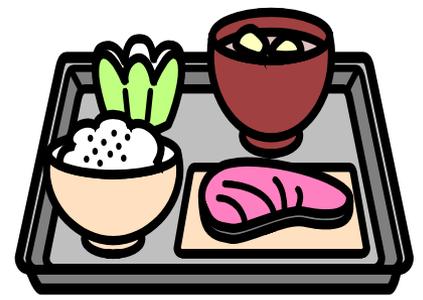
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- ▶ 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

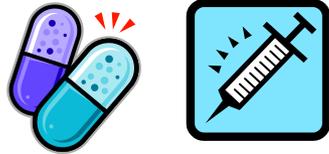


▶ 食事療法

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

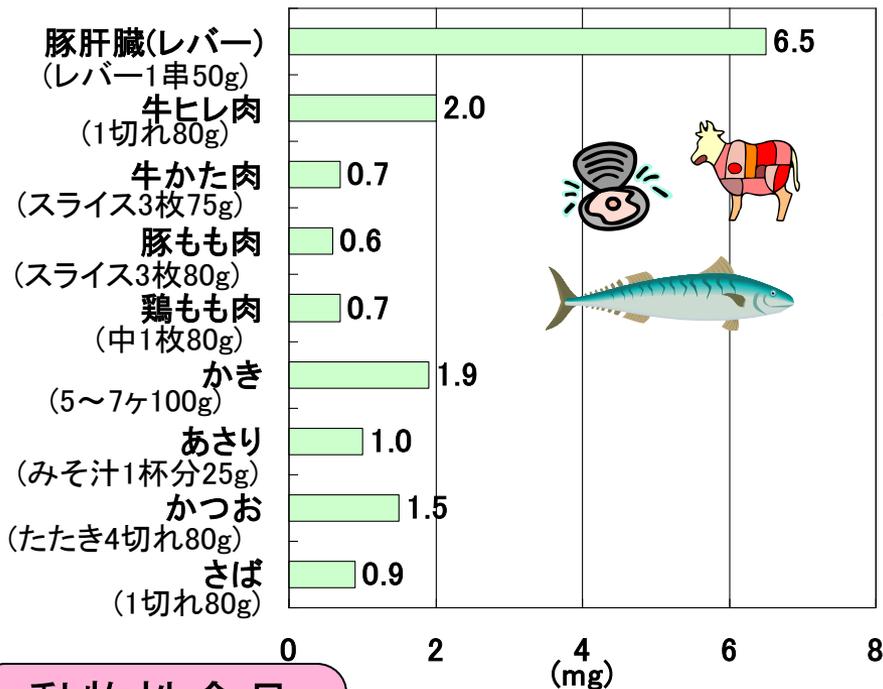


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



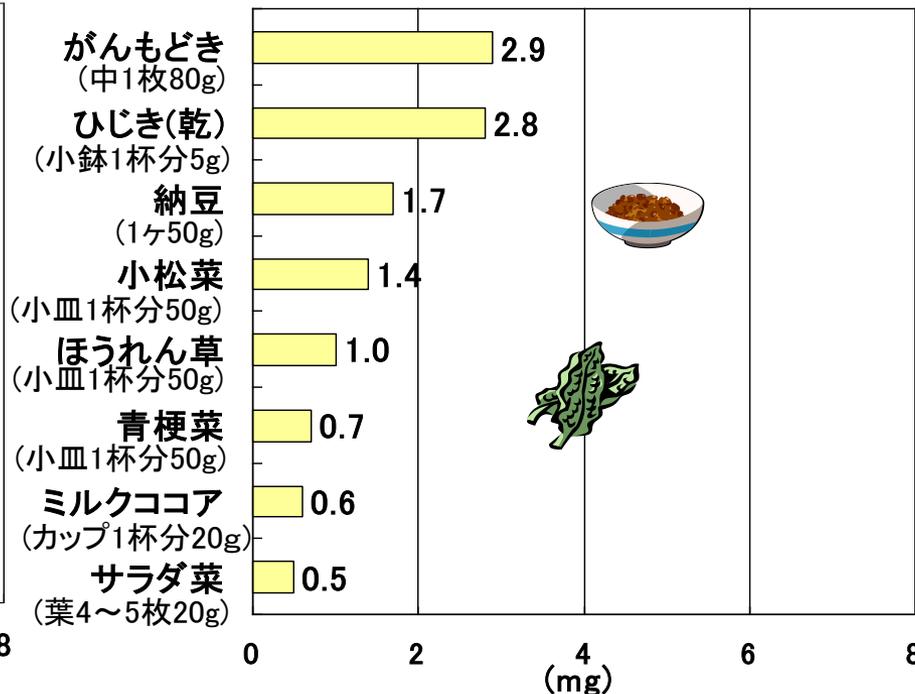
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

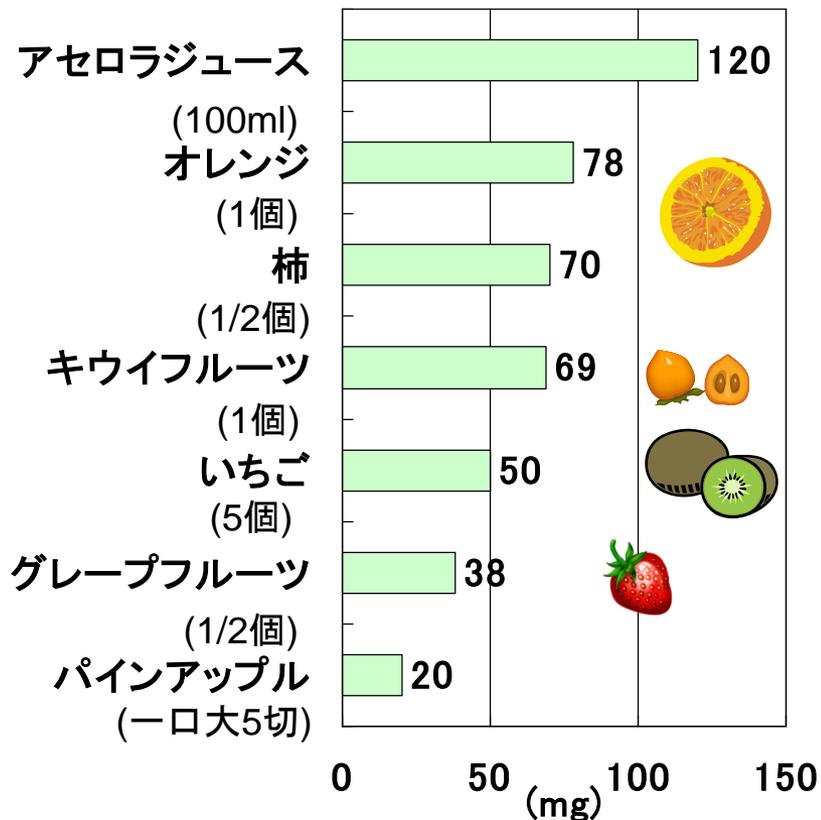
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

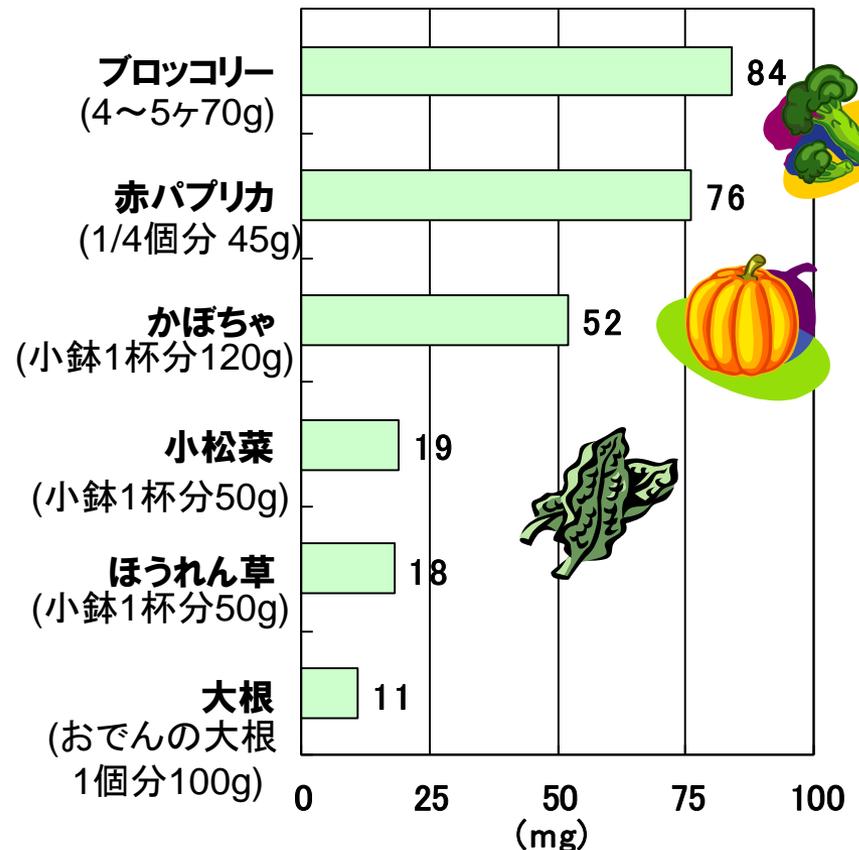
♪ 果物類

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

貧血の方のための鉄&ビタミンC強化メニュー

▶ パセリ香る洋風麦ピラフ

(237kcal たんぱく質 4.0g 鉄0.9mg Vit.C 7mg 食塩相当量0.5g)

パセリ:鉄&ビタミンC、麦:食物繊維を強化
パセリとバターを使った一風変わった麦ご飯

▶ あさりとブロッコリーのスープ

(18kcal たんぱく質 1.5g 鉄0.5mg Vit.C30mg 食塩相当量0.8g)

色鮮やかなビタミンCたっぷりスープ

▶ 鰹の風味焼～さっぱり薬味添え～

(83kcal たんぱく質13.6g 鉄1.2mg Vit.C 7mg 食塩相当量0.9g)

ヘム鉄の豊富な鰹とビタミンC(薬味)
の食べ合わせ ⇒ 鉄の吸収力アップ

▶ ひじきとじゃがいもの干しエビ炒め

(71kcal たんぱく質 2.3g 鉄1.3mg Vit.C 19mg 食塩相当量0.8g)

いつもと異なる調理法～非ヘム鉄の
多いひじきを利用した変わり種炒め

▶ 高栄養シリアルムース

～プルーン紅茶煮添え～

(206cal たんぱく質 3.1g 鉄1.2mg Vit.C 6mg 食塩相当量0.1g)

間食にもおすすめの鉄・高栄養デザート
シリアル利用で効率の良い栄養摂取を

栄養量 エネルギー615kcal たんぱく質24.5g 鉄5.1mg Vit.C69mg 食塩相当量3.1g

鰹の風味焼～さっぱり薬味添え～

高栄養ムース～プルーン紅茶煮添え～



ひじきとじゃがいもの干しエビ炒め

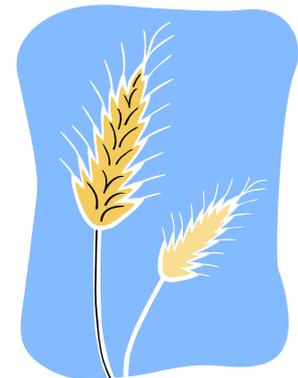
パセリ香る洋風麦ピラフ

あさりとブロッコリーのスープ

パセリ香る洋風麦ピラフ

▶材料(1合分:3~4人分)

米	1合
押麦	0.5合
新玉葱	中1/4個
人参	中1/8本
鶏がら粉末	小さじ1.5
白ワイン	小さじ2
バター	小さじ4
パセリ	1/3~1/2袋



▶作り方

①新玉葱、人参は、皮をむき粗みじん切りにする。

②パセリをみじん切りにし、ペーパータオルでくるむ。

流水で良く揉み洗いし、水気をしっかり絞る。

③米を研ぎ炊飯器に入れる。

押麦を加え、水加減を合数に合わせる。

鶏がら粉末、白ワイン、バター、①の新玉葱、人参を加え、通常通り炊飯する。

④炊き上がったら、②を手早く混ぜ合わせ、器に盛る。

あさりとブロッコリーのスープ

▶ 材料(2人分)

あさり(生)	6個
ブロッコリー	小房3~4個
水	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

<とろみ用>

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

<飾り用>

ブロッコリー	小房1~2個
--------	--------

▶作り方

- ①飾り用のブロッコリーの花蕾を少量取り分けておく。
- ②茎の下部の固い部分をそぎ落とし、適当な大きさに刻んでおく。
- ③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、冷暗所に置き砂出しをしておく。
- ④③に水を加え、中火にかけて、口が開いてきたら取り出す。
- ⑤④にブロッコリー、コンソメ顆粒を加え煮る。
飾り用ブロッコリーは、ザルなどに受けて一緒に煮る。
- ⑥ブロッコリーが柔らかくなったら、ミキサーにかける。
飾り用ブロッコリーは取り出しておく。
- ⑦⑥を鍋に戻し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
あさりを加え、塩、胡椒で味を調える。
器に盛り付け、取り分けておいたブロッコリーを飾る。

鰹の風味焼～さっぱり薬味添え

▶材料(2人分)

かつお 4切 (たたきサイズ)

<下処理用>

塩 適量

酒 小さじ1

<下味用>

酒 小さじ1

みりん 小さじ2/3

醤油 小さじ1.5

おろしにんにく 小さじ1/5

おろし生姜 小さじ1/2

いりごま 小さじ1/2

<添え>

大根 60g

みょうが 1/2ヶ

青葱 2本

レモン 2/6個

▶作り方

- ①鰹に、塩、酒を振り、しばらく置き臭みを取る。
- ②①より出てきた水気をペーパータオル等で拭き取る。
- ③酒、みりん、醤油、おろしにんにく、おろし生姜を混ぜる。
バットに②を並べ、調味液に20～30分浸しておく。
- ④天板にオーブンシートを敷き、③を並べ、いりごまを振る。
オーブンを220℃に予熱後、5分程度焼く。
- ⑤大根、みょうがは千切り、青葱は小口切りにする。
レモンは、6等分のくし切りにしておく。
- ⑥器に大根を敷き、④の鰹を盛り付け、みょうがをあしらう。
青葱をちらし、レモンを添える。

ひじきとじゃがいもの干しエビ炒め

▶ 材料(2人分)

乾燥ひじき 大さじ1

じゃがいも 大1/2個

新玉葱 中1/6個

干しエビ 大さじ1

湯 大さじ1

サラダ油 小さじ1

中華顆粒だし 小さじ2/3

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/3

ごま油 小さじ1/4

小松菜 小1株

茹塩 少々

▶作り方

①干しエビはお湯に浸しておく。

じゃがいもは、乱切りにし、下茹でする。

新玉葱は、少し厚めにスライスする。

乾燥ひじきは水で戻し、茹で、ザルに上げ水気をきる。

小松菜を塩茹でし、流水で冷やし、軽く水気を絞る。

根元を切り落とし、4~5cmの長さに切っておく。

②フライパンに油を敷き、新玉葱を炒め透き通ってきたら、

じゃがいも、ひじき、干しエビを炒め、中華顆粒だし、

酒、醤油で調味する。

ごま油を回しかけ火を止める。

③器に盛り付け、小松菜を添える。

高栄養シリアルムース

～プルーン紅茶煮添え～

▶ 材料(2人分)

<紅茶煮>

牛乳	大さじ4.5	〔	プルーン	4個
生クリーム	大さじ2		上白糖	小さじ2
上白糖	大さじ1		紅茶	大さじ4

〔	ゼラチン	3g(小さじ1)
	水	大さじ1

フルーツグラノーラ 20g

▶作り方

- ①水に、砂糖を加え、粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
電子レンジで加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ②ボールに牛乳、生クリームを入れ、①のゼラチン液を加えよく混ぜ合わせる。
- ③グラスにフルーツグラノーラを敷き、②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④プルーン紅茶煮をのせる。

<プルーン紅茶煮>

- ①紅茶を煮出し、プルーン、砂糖を加えて中火にかける。
沸騰したら弱火に落とし、さらに15分程度煮る。
ふっくらと煮えたら、冷蔵庫で冷やす。