

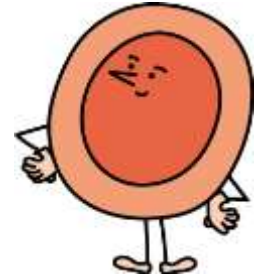
『貧血がある方のお食事』

2015年7月8日(水)12:00~14:00

第158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)



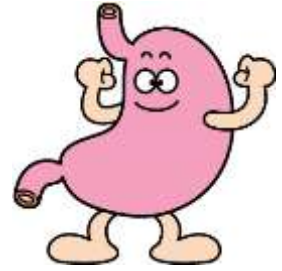
胃切除後

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



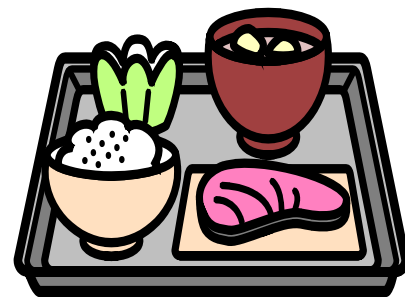
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

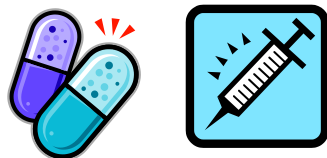


食事療法

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

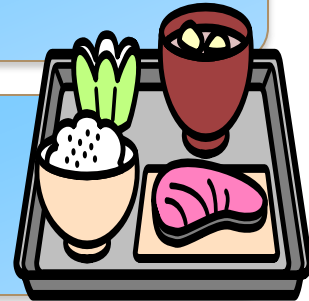
▼緊急かつ重症の場合

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

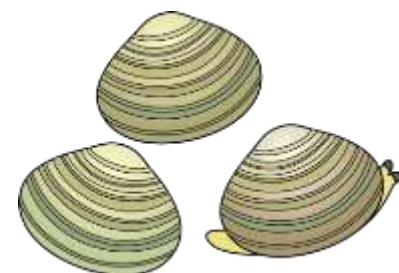
2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

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

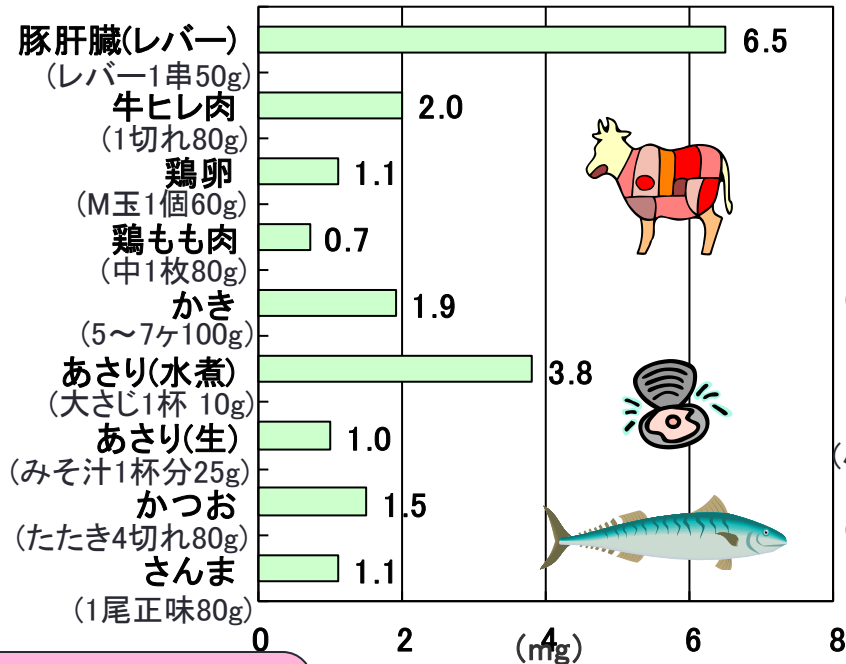


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★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



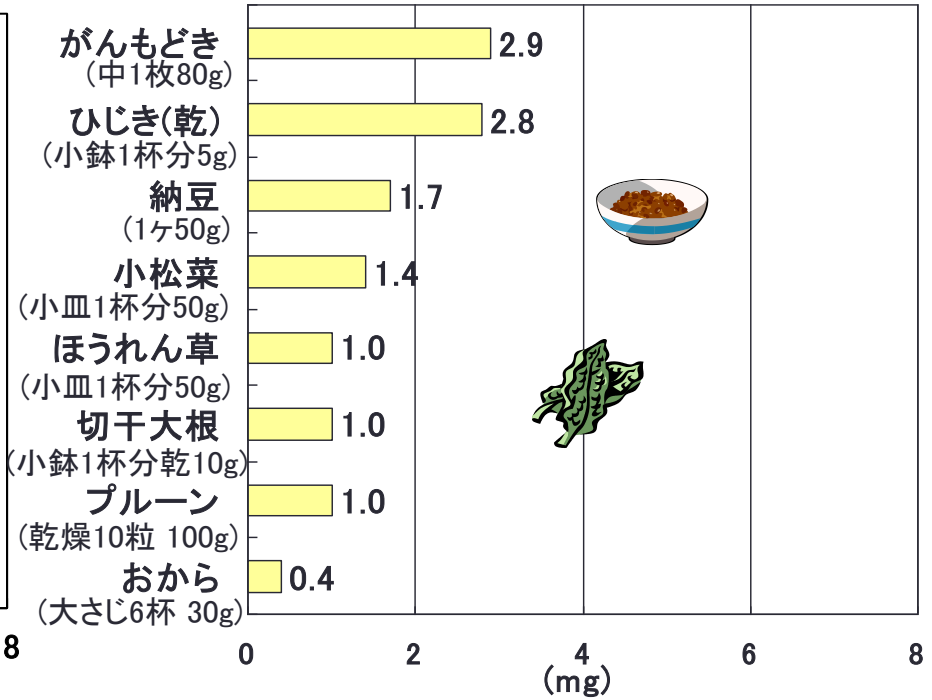
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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%

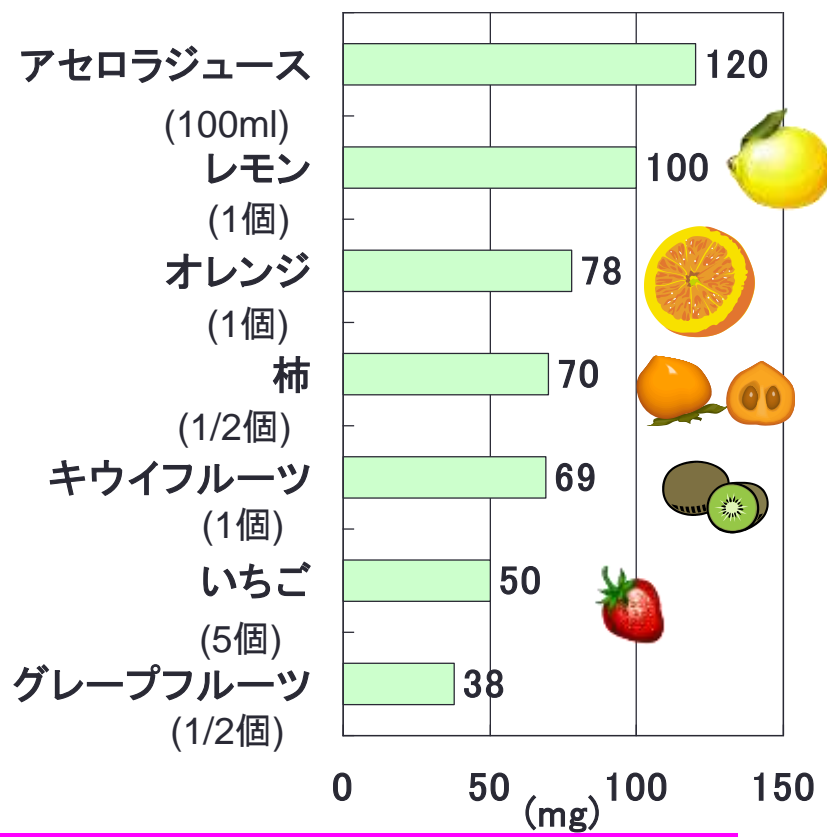
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

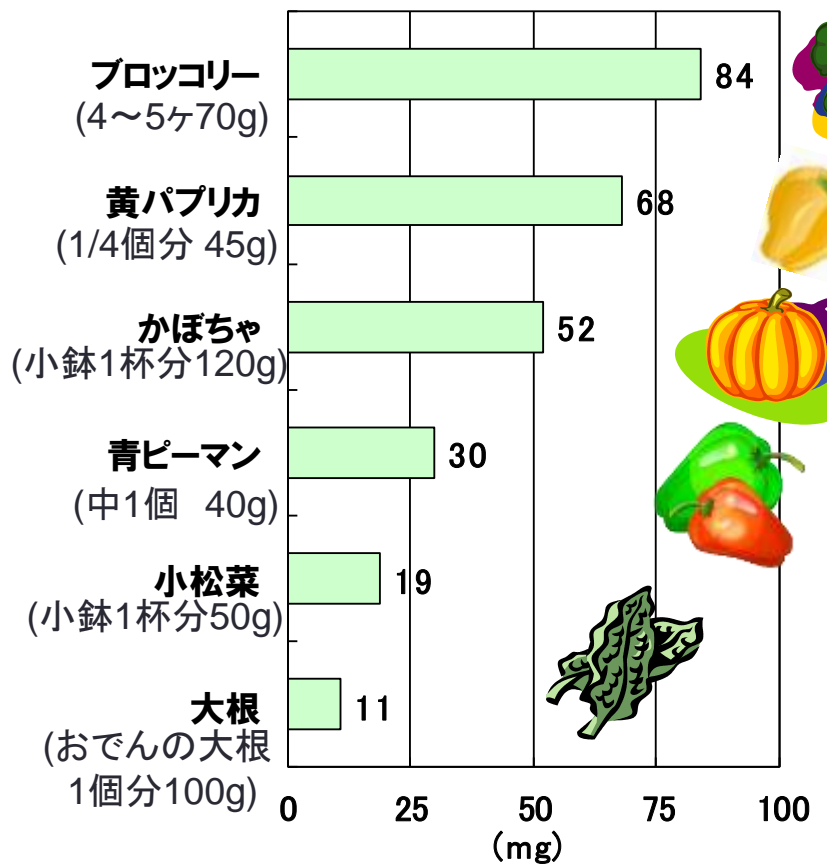
♪ 果物類

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

● 洋風麦ごはん

(237kcal たんぱく質4.1g 鉄0.6mg Vit.C2mg

バター&パセリ風味の洋風麦ごはん

食塩相当量0.4g)

● 鉄分たっぷり和洋2種のキッシュ

(166kcal たんぱく質12.8g 鉄5.0mg Vit.C2mg

鉄分の多い食材を効率よく摂取
固さと味付けの異なる2種のキッシュ

食塩相当量1.4g)

● ひじき入りほうれん草マヨサラダ

(43kcal たんぱく質1.8g 鉄2.4mg Vit.C29mg

非ヘム鉄の多い野菜の組み合わせ
ビタミンCとの食べ合わせで吸収率↑

食塩相当量0.4g)

● かぼちゃヨーグルト和え

(57kcal たんぱく質1.2g 鉄0.2mg Vit.C14mg

ビタミンC豊富な南瓜～甘味を活かし
デザートにも和え物にもアレンジ可能

食塩相当量0.3g)

● 生姜香る切干大根スープ

(55kcal たんぱく質2.2g 鉄0.7mg Vit.C5mg

鉄分豊富な変わり切干大根スープ
生姜風味のあっさりとした味わい

食塩相当量0.8g)

● オレンジ入りビタミン炭酸ゼリー

(70kcal たんぱく質0.3g 鉄0.1mg Vit.C17mg

ビタミンCが鉄分の吸収を促進♪
ジュースの種類でビタミン量UPも可能

食塩相当量0.0g)

栄養量 エネルギー628kcal たんぱく質22.4g 鉄9.0mg Vit.C69mg 食塩相当量3.3g

★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1.5~2倍となっています。)

鉄分たっぷり
和洋2種のキッシュ

ひじき入り
ほうれん草マヨサラダ



かぼちゃヨーグルト和え

洋風麦ごはん

生姜香る切干大根スープ

洋風麦ごはん

・材料(1合分)

米	1合	鶏がらスープ	小さじ1
押麦	大さじ6	白ワイン	小さじ1強
玉葱	中1/4個	バター	小さじ1.5
		パセリ粉	適量

・作り方

- ①精白米、押麦を洗い、水を切る。
- ②玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ③炊飯器に①、白ワインを入れる。目盛りに合わせて水を加える。
②、鶏がらスープ、バターを加え、通常炊飯する。
- ④器に盛り、パセリを振る。

鉄分たっぷり和洋2種のキッシュ

・材料(2人分)

<和風あさりキッシュ>

あさり水煮	20g
玉葱	中1/10個
三つ葉	1本
鶏卵	M玉1個
だし汁	大さじ2
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/3
塩	小さじ1/10
サラダ油	適量

<洋風おからキッシュ>

おから	大さじ4
豚挽肉	20g
玉葱	中1/10個
鶏卵	M玉2/3個
牛乳	大さじ4
薄力粉	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ2/3
チーズ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
サラダ油	適量

・作り方

<和風あさりキッシュ>

- ①玉葱は皮をむき、薄切りにする。
三つ葉は、3~4cmに切る。
- ②器に卵を割りほぐし、①、あさり、だし汁、酒、醤油、塩を加える。
よく混ぜ、適量のサラダ油を塗った耐熱皿に流し入れる。
- ③180℃に予熱したオーブンで12~3分程度焼く。
- ④切り分け、器に盛る。

<洋風おからキッシュ>

- ⑤玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ⑥器に薄力粉を入れ、牛乳を少量ずつ加えながら、
ダマにならないよう、よく混ぜる。
- ⑦⑥に、⑤、おから、豚挽肉、コンソメ顆粒を加え、よく混ぜる。
適量のサラダ油を塗った耐熱皿に流し入れる。
チーズをのせる。
- ⑧180℃に予熱したオーブンで12~13分焼く。
- ⑨切り分け、器に盛り、ケチャップをそえる。

ひじき入りほうれん草マヨサラダ

・材料(2人分)

ほうれん草	4株	マヨネーズ	小さじ1
人参	10g	練りゴマ	小さじ1/2
ひじき	小さじ4	みそ	小さじ1/3
黄パプリカ	1/6個	砂糖	小さじ2/3
		醤油	小さじ1/3

・作り方

①ほうれん草は塩茹でし、よく水気を絞る。4～5cmに切る。

人参は皮をむき、千切りにし、さっと茹でる。

ひじきは、水で戻し、さっと茹でる。

黄パプリカは、種を取り、細切りにする。

②ボウルに、マヨネーズ、練りゴマ、みそ、砂糖、醤油を入れ、よく混ぜる。①を加え、よく和え、器に盛る。

かぼちゃヨーグルト和え

・材料(2人分)

かぼちゃ	60g	ヨーグルト	大さじ2
きゅうり	1/10本	マヨネーズ	小さじ1
もみ塩	適量	塩	ふたつまみ
レーズン	4g		

・作り方

- ①かぼちゃは種を取り、角切りにする。さっと茹でる。
きゅうりは、4つ割りにし、厚めの銀杏切りにする。
塩もみをし、流水で洗い、よく水気を絞る。
レーズンは、洗い、汚れを拭き取る。
- ②ボウルに、ヨーグルト、マヨネーズ、塩を加え、よく混ぜる。
①を加え、和え、器に盛る。

生姜香る切干大根スープ

・材料(2人分)

切干大根	10g
人参	1/8本
椎茸	10g
玉葱	中1/10個
ベーコン	10g

水	1カップ強
コンソメ顆粒	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
胡椒	適量
針生姜	適量
青葱	1本

• 作り方

- ① 切り干し大根は、水で戻し、よく絞り、4～5cmに切る。
人参は皮をむき、千切りにする。
椎茸は軸を取り、薄切りにする。
玉葱は皮をむき、薄切りにする。
ベーコンは短冊切りにする。
- ② 生姜は皮をむき、千切りにする。
青ネギは、小口切りにする。
- ③ 鍋に、水、①、コンソメ顆粒を入れ、やわらかくなるまで煮る。
仕上げに塩、胡椒を加える。
- ④ 器に盛り、②をのせる。

オレンジ入りビタミン炭酸ゼリー

・材料(2人分)

サイダー	1/2カップ	ゼラチン	小さじ2/3
レモン汁	小さじ1	水	小さじ2
オレンジ	1/3個		
はちみつ	小さじ2	マーマレード	小さじ2

・作り方

- ①オレンジは皮をむき、ざく切りにする。
- ②耐熱皿にゼラチンを入れ、水を振り入れる。
電子レンジで透明になるまで加熱する。
- ③ボウルに、①、レモン汁、はちみつを入れ、よく混ぜる。
サイダーを加え、混ぜ、②を加える。
よく混ぜ、カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
マーマレードをのせる。