



# 『貧血がある方のお食事』

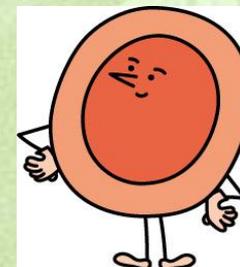
第26回 柏の葉料理教室

2009年10月29日(木)10:30-12:30

国立がんセンター東病院 栄養管理室

# 貧血とは

赤血球



血液中の酸素を運ぶ赤血球の

- ・ 数が少なくなる
- ・ 酸素を運ぶ能力が弱くなる

貧血の指標：ヘモグロビン値 (Hb)

● 男性13.8~16.9g/dl

○ 女性12.0~15.0g/dl

自覚症状はないことも多い

◆一般的な症状：顔色が悪い

まぶたの裏が白い

口内の赤みが薄い

◆その他の症状：息切れしやすい 疲れやすい

心拍数が増える 立ちくらみ

手足が冷える めまい



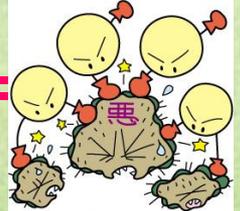
# 貧血の種類

- ① **血液を作るのに必要な栄養素が不足**
  - ・ 鉄欠乏性貧血
  - ・ 巨赤芽球性貧血 (ビタミンB<sub>12</sub>・葉酸欠乏)
- ② **血液を作る細胞 (骨髄幹細胞) の異常**
  - ・ 再生不良性貧血
- ③ **赤血球の破壊の亢進**
  - ・ 溶血性貧血
- ④ **腎臓で作られる造血因子 (エリスロポエチン) の産生低下**
  - ・ 腎性貧血

# がん患者さんの貧血

## 抗がん剤や放射線療法による副作用

- ◆ 血液細胞を造る骨髄が障害を受け、血球を造る能力が低下
- ◆ 治療開始1～2週間後から徐々に出現



## 食事からの栄養摂取不足

- ◆ 血球を造る材料である鉄、たんぱく質等の栄養素が不足
- ◆ 使用している薬剤が吸収を阻害する場合もある

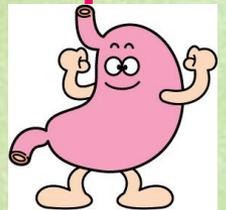
## がんや潰瘍からの出血

- ◆ 慢性的な出血により、血液が失われ、貧血を生じる



## 胃切除後の鉄・ビタミンB<sub>12</sub>の吸収障害

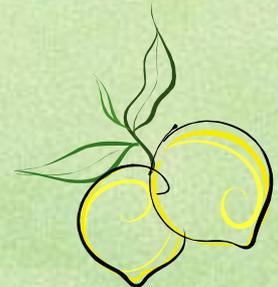
- ◆ 鉄・ビタミンB<sub>12</sub>は赤血球を造る栄養素
- ◆ 胃切後はビタミンB<sub>12</sub>の吸収障害と胃酸の減少により貧血を生じる



# 貧血時の食事のポイント

(栄養素不足からくる貧血の場合)

1. 十分なエネルギーとたんぱく質の補給を心掛けましょう
2. 鉄分を多く含む食品を選択しましょう
3. ビタミンCを鉄分と一緒に摂りましょう
4. 食事中、食事前後は、濃い紅茶、緑茶、コーヒー等の摂取を避けましょう



# 2. 鉄分を多く含む食品を選ぶ

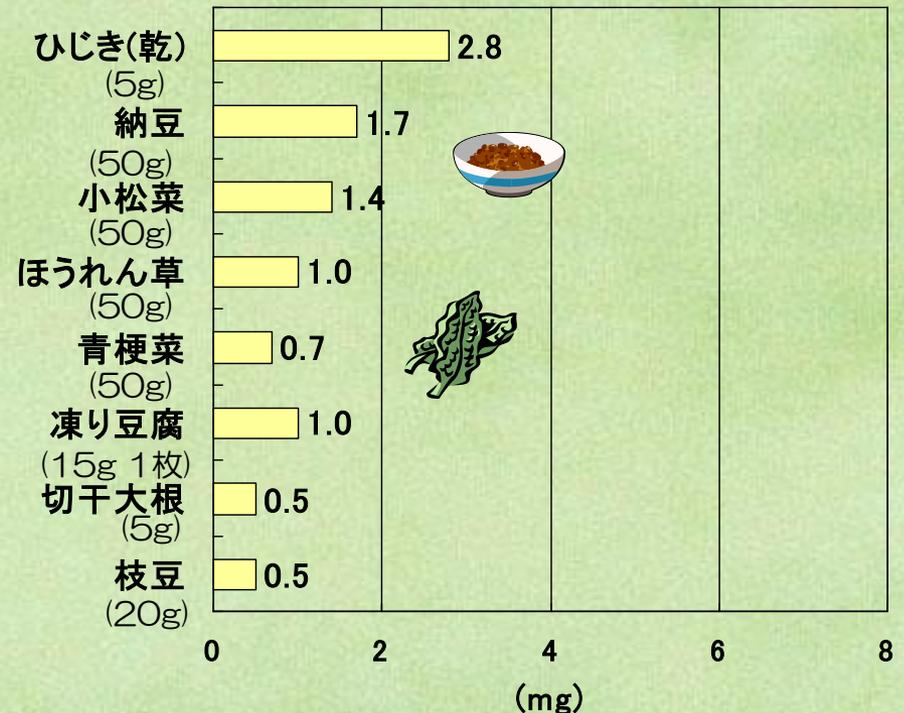
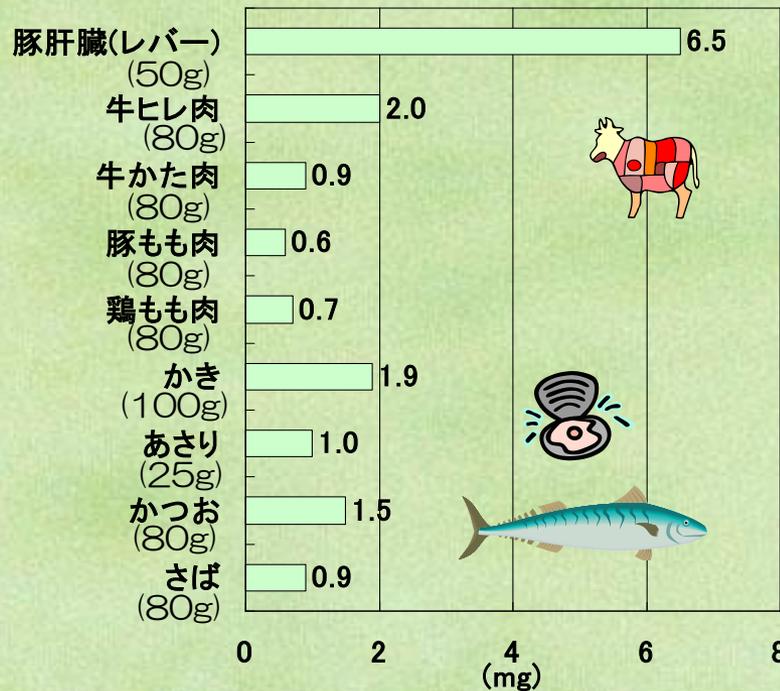
動物性食品（ヘム鉄）  
吸収率15～20%

3～10倍!!

植物性食品（非ヘム鉄）  
吸収率2～5%

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



鉄強化食の一日の摂取基準量 成人男子：12～15mg  
成人女子：15～20mg

# 3. ビタミンCを鉄分と一緒に摂る

ビタミンCは、鉄分の吸収を助ける

## ビタミンCを補給できる食品

野菜類：かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、小松菜、大根等



果物類：柑橘系全般



(オレンジ、みかん、グレープフルーツ等)



柿、苺、パイナップル、パパイア等

いも類：さつまいも、じゃがいも



## 4. 濃い紅茶、緑茶、コーヒー等の摂取を避ける

- ❧ 濃いお茶類には、鉄の吸収を阻害する“タンニン”という成分が多く含まれている。
- ❧ 食事前後30分と食事時の摂取を控える。
  - それ以外の時に飲む場合は差し支えない。
  - ☆ 水分補給はこまめにしましょう



# メニュー

## 鉄・ビタミンC を積極的に摂取！

### 1. ひじきごはん

(231kcal たんぱく質5.8g 鉄1.65mg V.c1mg 食塩相当量0.6g)

### 2. かつおのステーキ梅醬ソース

(184kcal たんぱく質16.9g 鉄1.66mg V.c37mg 食塩相当量1.0g)

### 3. 切り干し大根の中華風サラダ

(71kcal たんぱく質1.7g 鉄1.10mg V.c9mg 食塩相当量0.5g)

### 4. 小松菜とあさりの辛子醬油和え

(19kcal たんぱく質2.6g 鉄4.38mg V.c23mg 食塩相当量0.5g)

### 5. きのこと汁

(26kcal たんぱく質2.2g 鉄0.48mg V.c3mg 食塩相当量0.9g)

### 6. かぼちゃ団子

(65kcal たんぱく質1.4g 鉄0.16mg V.c3mg 食塩相当量0.0g)



#### 栄養量

エネルギー	595kcal
たんぱく質	30.5g
鉄	9.42mg
ビタミンC(V.c)	76mg
食塩相当量	3.5g

# レシピ



\*電子レンジの加熱時間は、500W、2人分または2合分の分量を調理した場合の目安です。ご使用の電子レンジのワット数、調理する分量、使用年数により異なりますので、調整して下さい。

# 1. ひじきごはん

## 材料(2合分)

米	2合
芽ひじき <small>(乾燥)</small>	10g
高野豆腐	15g
人参	1/5本
大豆水煮	30g
グリーンピース缶	適量

昆布	1片
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1



## ❧ 作り方

- ① ひじきは耐熱皿に入れ、10倍量の水を加え、ふんわりとラップをかける。電子レンジで2~3分加熱し、加熱後ラップをかけたまましばらく蒸らす。ザルに上げて洗い、水気を切る。
- ② 高野豆腐は、①と同様に耐熱皿に入れ、深く被るくらいに水を張り、ラップをふんわりとかける。電子レンジで2分前後加熱し。やわらかくなったら、水気を絞り、短冊切りにする。
- ③ 人参は長さ3cmのせん切りにする。大豆水煮、グリーンピースは、水気を切っておく。
- ④ 米にみりん、酒、醤油を加え普通の水加減にし、ひじき、高野豆腐、人参、大豆水煮を入れ、昆布を上置き、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったたら、昆布を取り除き全体をかき混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、グリーンピースをのせる。

## 2. かつおのステーキ 梅醬ソース

### 材料(2人分)

かつお	6切れ
酒	小さじ2
醤油	小さじ2/3
片栗粉	適量
サラダ油	適量

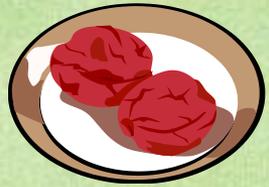
長葱	1/5本
だし	100ml
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
梅干し	適量

ブロッコリー 適量



## 🌀 作り方

- ① かつおを適当な大きさにスライスし、酒・醤油に15～20分漬ける。
- ② ブロccoliは、小房に分け、塩茹でする。
- ③ だし汁・砂糖・みりん・醤油・酒・たたいた梅干しを混ぜ合わせておく。
- ④ 長葱はみじん切りにする。
- ⑤ かつおの水気を取り、表面に薄く片栗粉をまぶして、油を引いたフライパンで焼き、両面に焼き色をつける。
- ⑥ かつおをフライパンの奥に寄せ、手前の方で長葱を弱火で炒め、③のたれを入れて煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り、たれをかける。  
茹でブロッコリーを付け合わせに添える。



# 3. 切り干し大根の 中華風サラダ

## 材料(2人分)

切り干し大根	15g	砂糖	小さじ1
きゅうり	2/3本	酢	小さじ2
ミニトマト	3個	醤油	小さじ1
		すりごま	小さじ1.5
		ごま油	小さじ1
		鶏がらだし	大さじ3

## 🌀 作り方

- ① 切り干し大根は3分前後茹で、適度なやわらかさに戻したら、水気をよく絞り、長さ4cmに切り揃える。
- ② きゅうりは4cmのせん切りにする。ミニトマトはヘタを取り、四つ割りにする。
- ③ 砂糖、酢、醤油、すりごま、ごま油、鶏がらだしを混ぜ、切り干し大根、きゅうり、ミニトマトと和える。



## 4. 小松菜とあさりの 辛子醤油和え

### 材料(2人分)

小松菜	1/3束	醤油	小さじ1
あさり水煮缶	15g	だし汁	小さじ1
		辛子	少々

### 作り方

- ① 小松菜は塩茹でし、水にとって冷まし、水気を絞って長さ4cmに切る。
- ② あさり水煮缶は水気を切っておく。
- ③ 醤油・だし汁・辛子を合わせ、小松菜、あさり  
を和える。

## 5. きのこと汁

### 材料(2人分)

お好みの	適量	〔 だし	300ml
きのこ (60~80g)			みそ
長葱	1/3本		



### 作り方

- ① きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁を火にかけて、きのこと長葱を煮る。
- ③ みそを溶き入れる。

## 6. かぼちゃ団子

### 材料(2人分)

かぼちゃ 40g

つぶあん 大さじ1

白玉粉 20g

水 適量



## 🌀 作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとり、適当な大きさに切り皮をむく。
- ② 耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで約3分加熱。やわらかくなったら、熱いうちにつぶす。
- ② 白玉粉に水を少量加え、ある程度生地がまとめてダマをなくす。かぼちゃを入れ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ③ 一口大に丸め、平たく形を整え、中央を凹ませる。
- ④ 深皿に団子を並べ、十分に被るくらいの熱湯を注ぐ。ラップをふんわりかけ、電子レンジで4分加熱する。団子が浮いたら、冷水につけて粗熱を取る。
- ⑤ 団子を皿に盛り、つぶあんを添える。

