

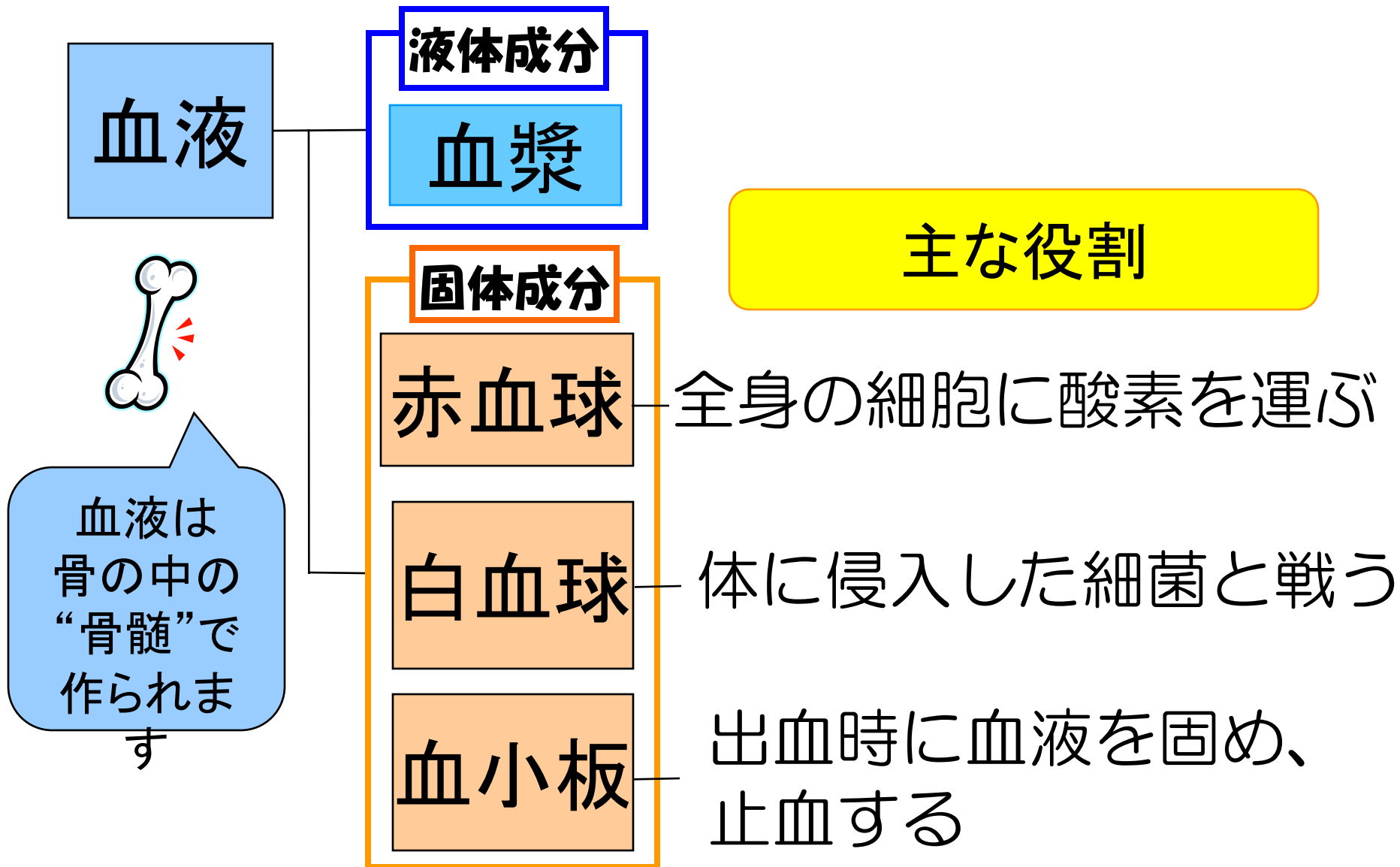
『貧血がある方のお食事』

2011年4月14日(木)10:30-12:30

第58回 柏の葉料理教室

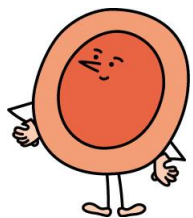
国立がん研究センター東病院 栄養管理室

血液とは



貧血の症状

- 貧血とは...
血液中のヘモグロビン(Hb)が減少した状態



赤血球

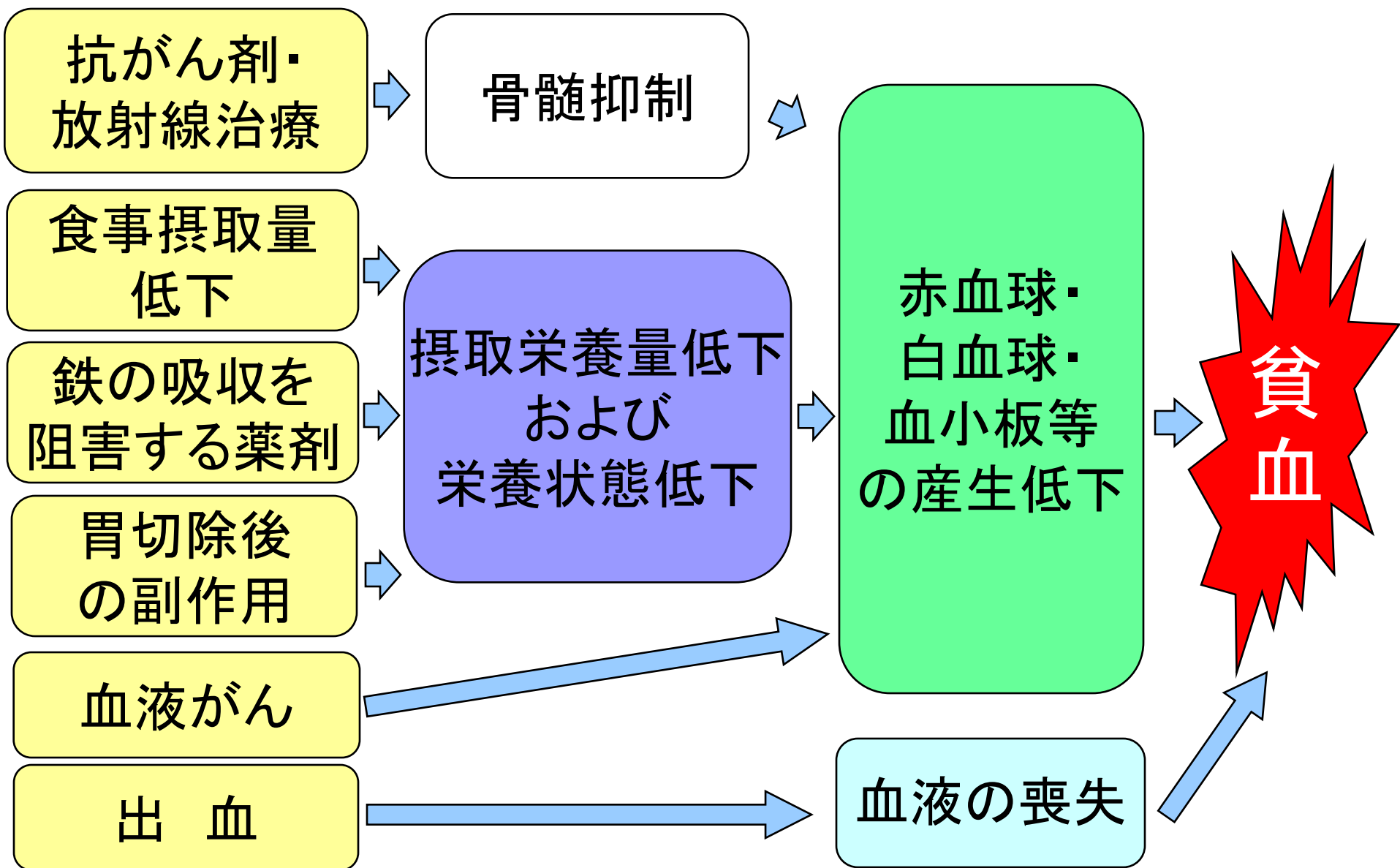
赤血球に含まれるたんぱく質

- ・酸素を全身の細胞へ運ぶ
- ・赤い色素を持つ

- 体が酸素不足になりやすい
動悸、息切れ、倦怠感、
めまい、手足が冷たい

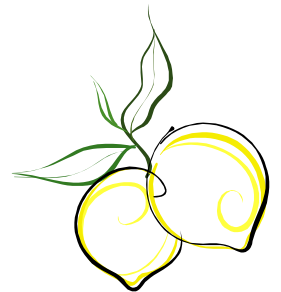


がん患者さんにおける貧血の原因



鉄欠乏性貧血の食事のポイント

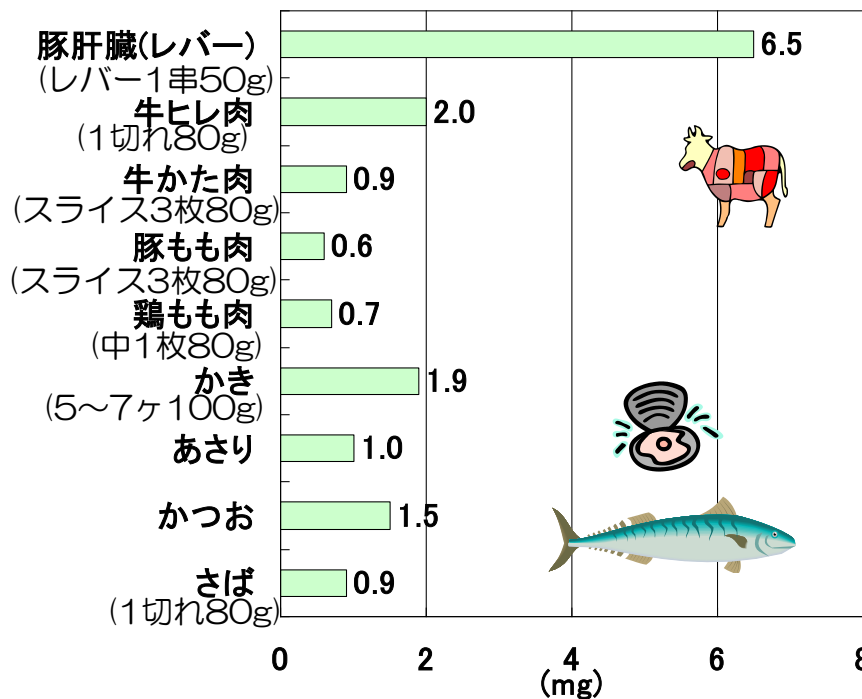
1. 十分な『エネルギー』と『たんぱく質』の補給を心掛けましょう
2. 『鉄分』を多く含む食品を選択しましょう
3. 『ビタミンC』を『鉄分』と一緒に摂りましょう
4. 食事中、食事前後は、濃い紅茶、緑茶、コーヒー等の摂取を避けましょう



資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

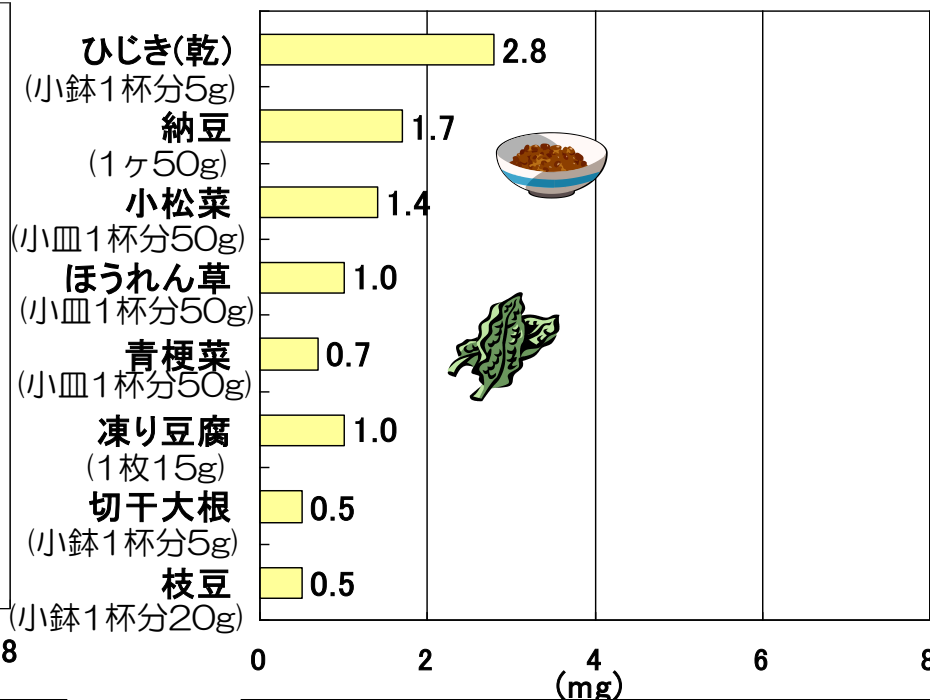
- 動物性食品 (肉類・魚介類)
- 植物性食品 (海藻類・豆類・野菜類)

1回使用量当たりの鉄含有量



吸収率15~20%

1回使用量当たり鉄含有量



吸収率2~5%

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

動物性食品は3~10倍
吸収率がよい

同じ量の鉄を摂るには…

ヘム鉄（動物性食品に含まれる）

例) 鮭味付き
フレーク缶
25g



鉄含有量
1.0mg

吸収率
20%

吸収される鉄量
0.4mg

非ヘム鉄（植物性食品に含まれる）

例) ほうれん草
50g



鉄含有量
1.0mg

吸収率
3%

吸収される鉄量
0.03mg



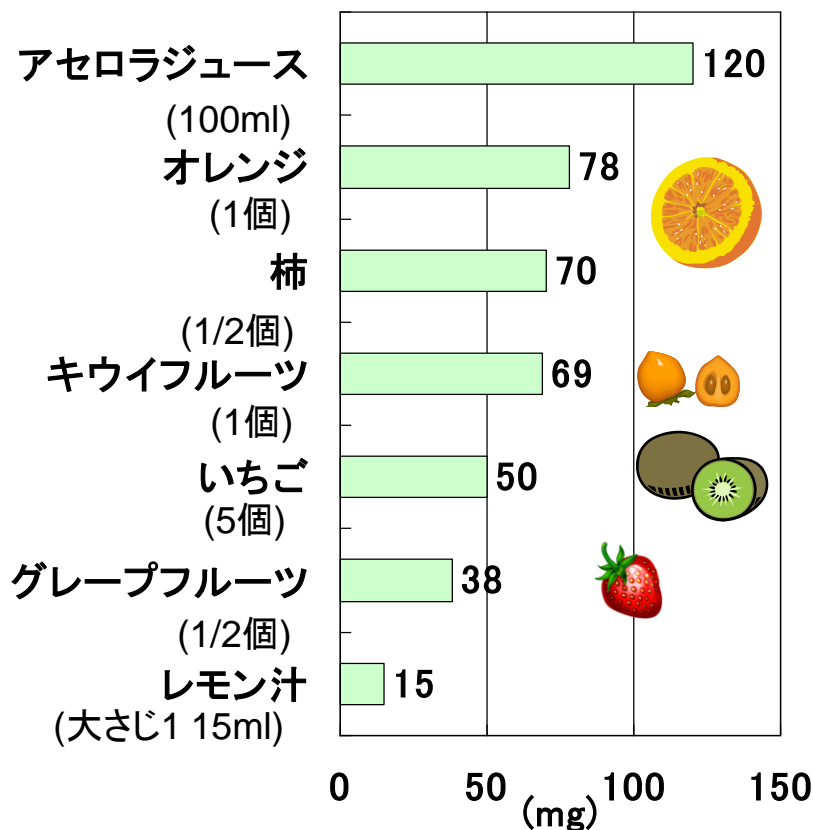
※鮭味付きフレーク缶25gと同量の鉄吸収を期待するには、
ほうれん草は650gも必要になります!!

※ヘム鉄を多く含む動物性食品を毎食適量取り入れましょう。

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

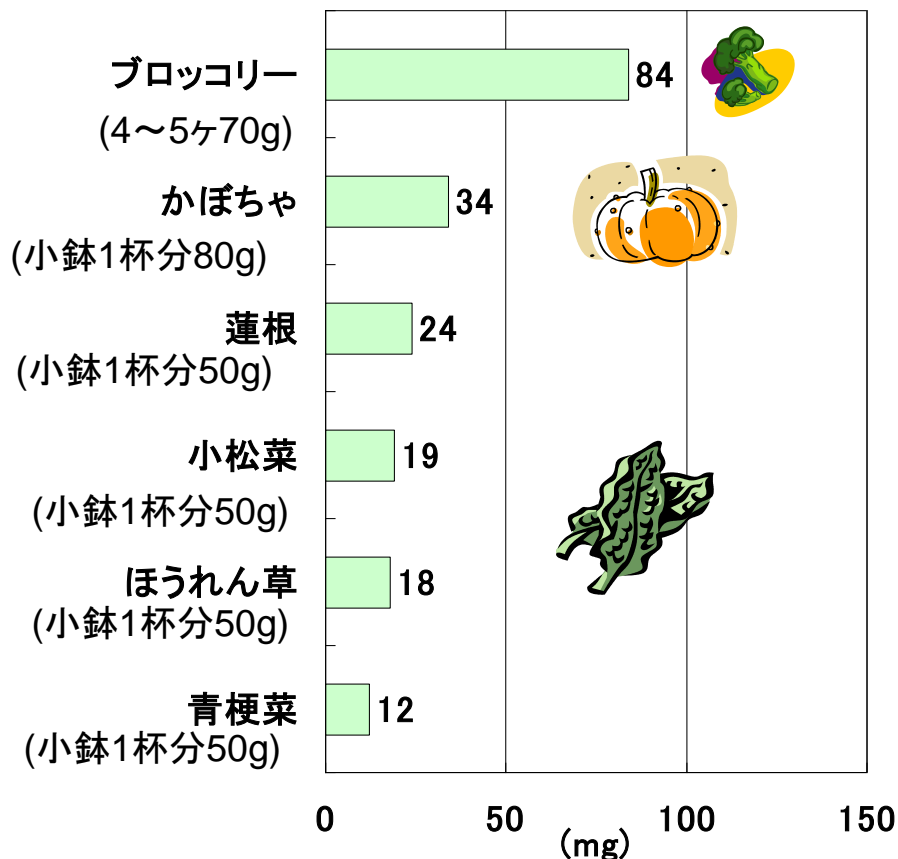
● 果物類

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の一日必要量 成人100mg

貧血メニュー

● 簡単鉄分補給 鮭フレーク巻き寿司

(299kcal たんぱく質9.9g 鉄分2.3mg ビタミンC 4mg 食塩相当量1.1g)

- 鉄吸収率の高いヘム鉄含有
- 缶詰を利用した簡単鉄補給料理
- ごま・しその爽やかさをプラス

● ひじき入りレンジ厚焼き卵

(108kcal たんぱく質7.4g 鉄分2.0mg ビタミンC 1mg 食塩相当量0.7g)

- 惣菜利用の鉄補給具入り卵焼き
- 電子レンジで簡単調理

● ほうれん草のぽん酢炒め

(45kcal たんぱく質2.3g 鉄分1.2mg ビタミンC28mg 食塩相当量0.1g)

- 鮭フレークと同量の鉄分を補給(非ヘム鉄)
- ぽん酢でさっぱり変わり野菜炒め

● 大根の即席漬け

(9kcal たんぱく質0.3g 鉄分0.2mg ビタミンC 8mg 食塩相当量0.5 g)

- レモンの香りと酸味のビタミンC漬物
- 電子レンジで時間短縮調理

● 若竹汁

(9kcal たんぱく質1.2g 鉄分0.1mg ビタミンC 1mg 食塩相当量1.1g)

- 旬の食材を使ったすまし汁

● くるみとチョコのブラウニー風パンケーキ

(121kcal たんぱく質2.5g 鉄分0.4mg ビタミンC21mg 食塩相当量0.1g)

- 鉄分補給・少量高栄養のお手軽パンケーキ

栄養量

591kcal たんぱく質23.7g 鉄分6.2mg ビタミンC63mg 食塩相当量4.2g



簡単鉄分補給 鮭フレーク巻き寿司

● 材料(2人分)

ご飯 茶碗2杯分

(合わせ酢)

〔 酢 大さじ1
砂糖 小さじ2/3
塩 2つまみ

しそ 1枚

白炒り胡麻 小さじ1.5

(具)

鮭味付きフレーク缶 50g

生姜酢漬け 10g

きゅうり 1/3本

海苔 1畳

● 作り方

- ① ご飯に合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。
- ② 刻んだしそ、白炒り胡麻をご飯に混ぜる。
- ③ 鮭味付きフレークはざるにあげて、汁気を切る。
生姜の酢漬け、きゅうりは太めのせん切りにする。
- ④ 巻き簾に海苔、寿司飯を広げ、鮭味付けフレーク、
生姜の酢漬け、きゅうりを巻く。
- ⑤ 適当な厚さに切り、器に盛り付ける。

ひじき入りレンジ厚焼き卵

- 材料(2人分)

卵(M玉) 2個

ひじき煮物 40g

塩 小さじ1/10

筆生姜 2本

マドレーヌカップ(大)2枚

- 作り方

①卵を溶きほぐし、塩、市販のひじき煮物を混ぜ合わせる。

②マドレーヌカップ(大)に適量の①を注ぎ、ラップをかける。電子レンジ500Wで2分加熱する。

③器に盛り、筆生姜を添える。

ほうれん草のぽん酢炒め

- 材料(2人分)

ほうれん草 1/2束

もやし 1/3袋(60g)

人参 1/10本

コーン 小さじ2

えのき茸 1/6袋

サラダ油 小さじ1

ぽん酢 小さじ2

塩 2つまみ

胡椒 少々

- 作り方

①ほうれん草は5cmに切る。人参は皮をむいて短冊切り、コーンは、水気を切る。えのき茸は石突きを取り、適当な長さに切り、ほぐしておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、人参、えのき茸、もやし、ほうれん草、コーンを順に加えて炒める。ぽん酢、塩・胡椒で調味し、火を止め器に盛り付ける。

大根の即席漬け

- 材料(2人分)

大根	80g	だし汁	小さじ1
大根の葉	10g	レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/6		

- 作り方

- ①大根は皮をむきせん切り、大根の葉は小口切りにする。
- ②塩をまぶし、しんなりさせる。
(急ぐ場合は、塩を振り電子レンジ500W30秒加熱)
- ③だし汁、レモン汁を加え、空気が入らないようぴったりとラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。

若竹汁

- 材料(2人分)

たけのこ 30g

生わかめ 20g

だし汁 300ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ1/3

木の芽 適量



- 作り方

下準備 たけのこは皮を2~3枚はがし、穂先5~6cmを斜めに落とす。米ぬか入りの水で茹で、アクを抜く。(水煮の場合は水で茹でる。)

①わかめはざく切り、たけのこは穂先を薄切りにする。

②だし汁にたけのこを入れ火にかけて、塩、醤油で調味する。

③わかめは汁椀に盛り、②を注ぎ、木の芽をあしらう。

くるみとチョコのブラウニー風パンケーキ

- 材料(6人分)

ホットケーキミックス 60g

砂糖 小さじ4

卵 2/3個

牛乳 1/2カップ

ココア 小さじ1

バター 小さじ1.5

チョコレート 板1/2枚

くるみ 大さじ1.5

キウイフルーツ 2個



● 作り方

- ①チョコレートは細かく、くるみは粗く刻む。
- ②ボールにホットケーキミックス、砂糖、卵、牛乳、ココアを入れ、混ぜる。バターはフライパンに敷く分を取り分け、残りを溶かして加える。
- ③チョコレートとくるみを加え、よく混ぜる。
- ④フライパンを温めたら、濡れ布巾の上に一旦置き、コンロに戻す。弱火でバターを溶かし、
③を流し入れ両面を焼く。
- ⑤適当な大きさに切り分け、器に盛り、輪切りのキウイフルーツを添える。