

---

# 『貧血がある方のお食事』

---

2013年9月26日(木)10:30~12:30

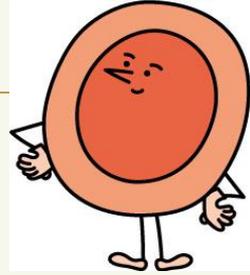
第116回柏の葉料理教室

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)

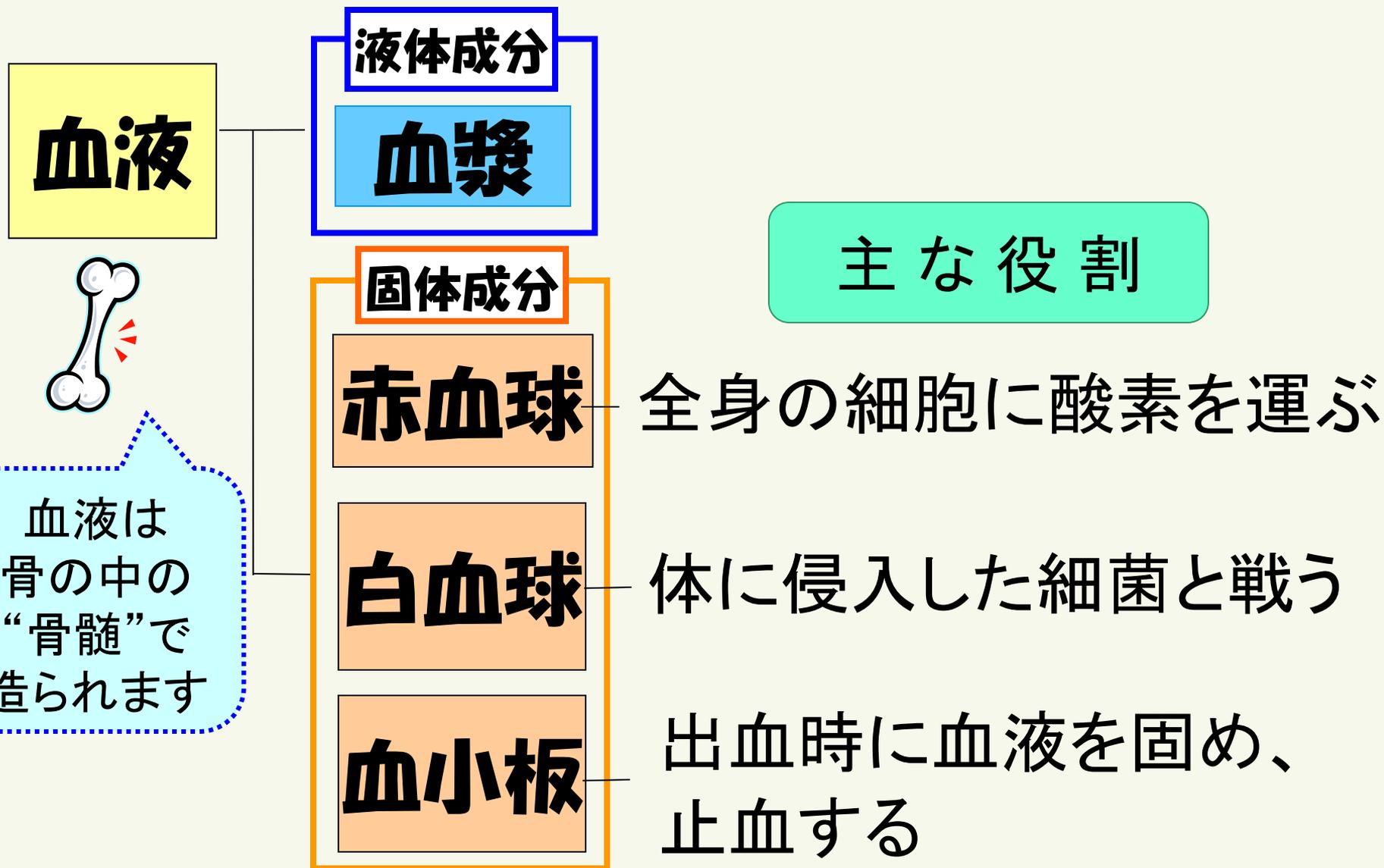
立ちくらみ 息切れしやすい

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



# 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)

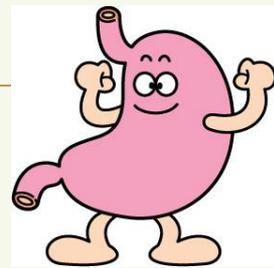
## 胃切除後

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B<sub>12</sub>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B<sub>12</sub>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B<sub>12</sub>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

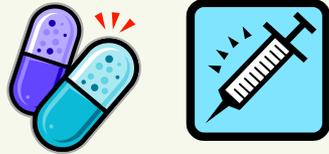


## □ 食事療法

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

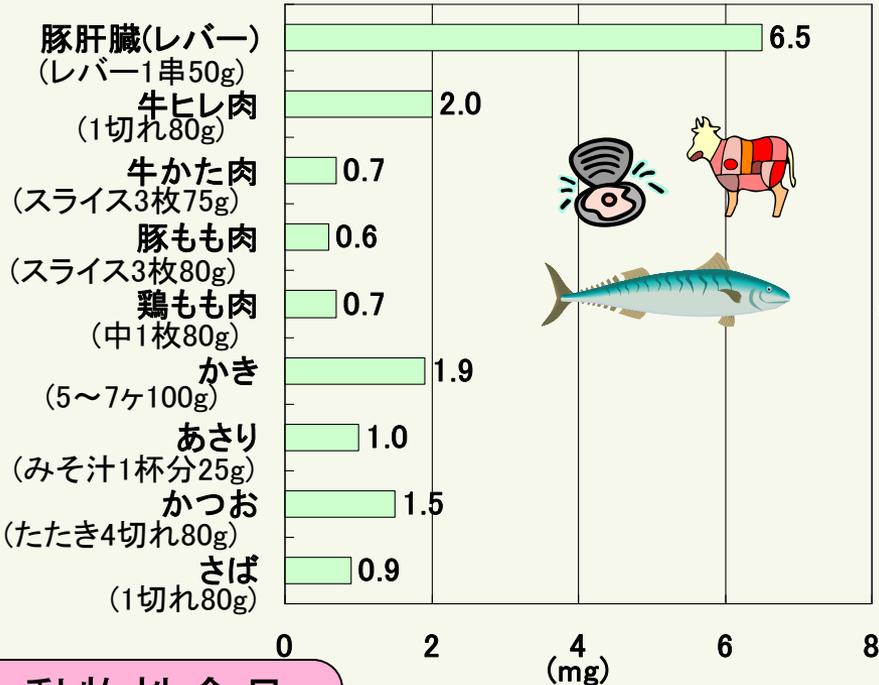


# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

## ★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

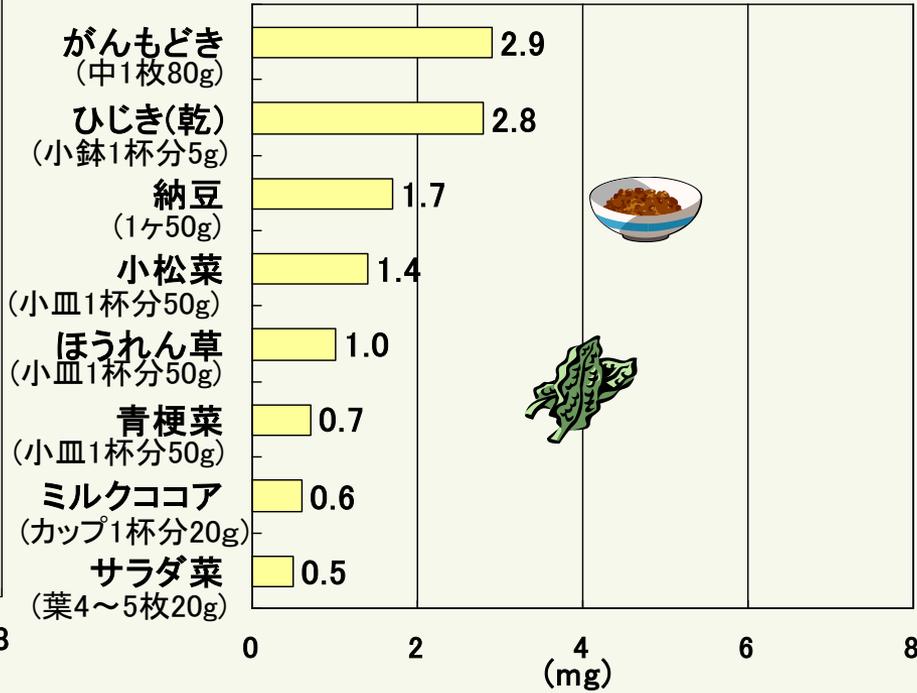
1回使用量当たりの鉄含有量



## ☆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



動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

吸収率 15~20%

吸収率 2~5%

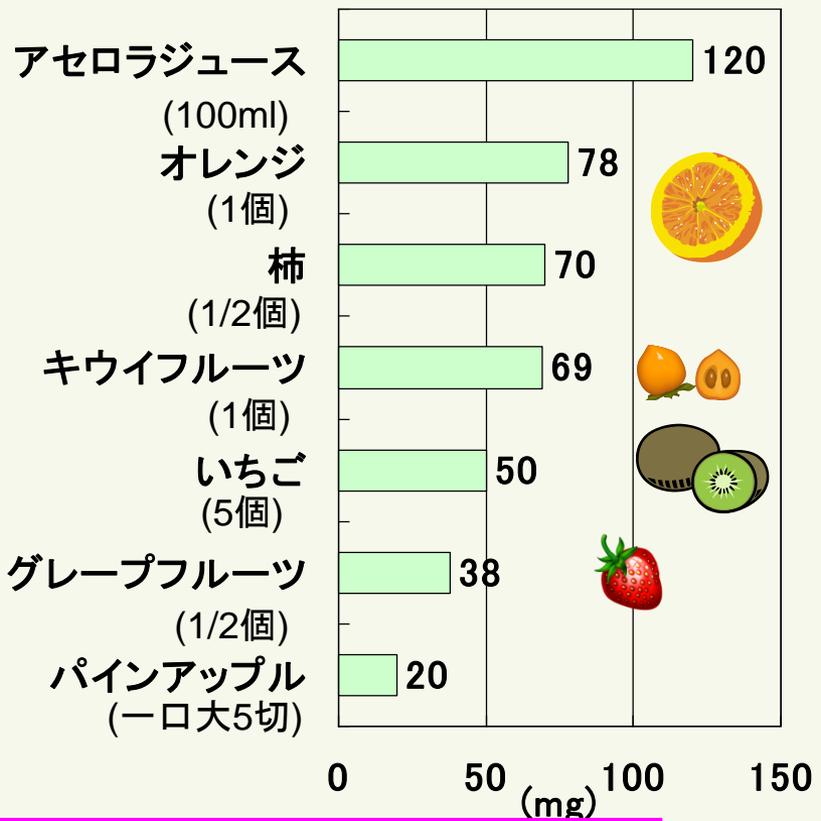
鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

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』

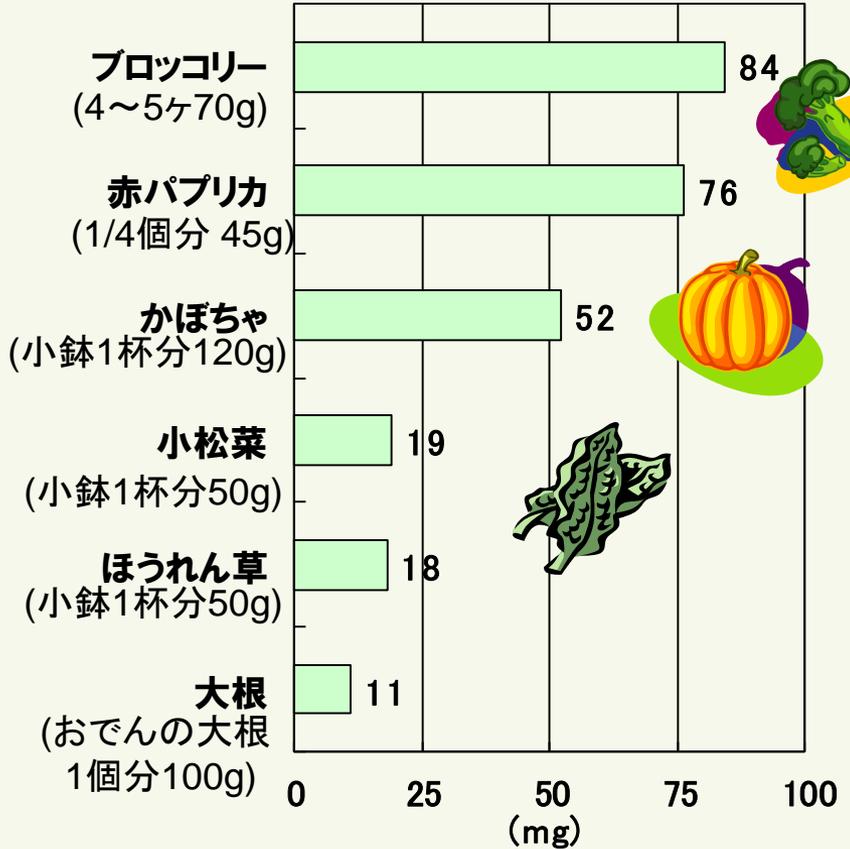
## ♪ 果物類

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

## □ かに栗ごはん

(236kcal たんぱく質 6.2g 鉄0.6mg Vit.C 0mg 食塩相当量0.6g)

秋を楽しむ風味豊かな炊き込みご飯

## □ 牛肉と南瓜のバターぽん酢炒め

(167kcal たんぱく質11.1g 鉄1.0mg Vit.C19mg 食塩相当量0.9g)

鉄分(牛肉)・ビタミンC(かぼちゃ)の豊富な食材を使う食べ合わせ料理

## □ ブロッコリーと大根のレモン漬

( 28kcal たんぱく質 1.3g 鉄0.4mg Vit.C28mg 食塩相当量0.0g)

ビタミンCたっぷりの付け合せ  
レモンと胡麻であっさり、風味良く

## □ 小松菜とがんもどきの炒め煮

( 72kcal たんぱく質 4.3g 鉄1.7mg Vit.C13mg 食塩相当量0.7g)

非ヘム鉄を含む代表食材の料理  
緑黄色野菜(小松菜)でビタミンCも摂取

## □ あさりとサラダ菜のスープ

( 25cal たんぱく質 1.9g 鉄1.1mg Vit.C 4mg 食塩相当量1.1g)

鉄分補給のサラダ菜とあさりのあっさり  
洋風スープ～レモンの風味を添えて～

## □ フルーツのココアディップ添え

( 94kcal たんぱく質 1.1g 鉄0.3mg Vit.C24mg 食塩相当量0.1g)

みずみずしい果物でビタミンCを補給  
鉄分も摂れるココアの手作りソース

栄養量 エネルギー622kcal たんぱく質25.9g 鉄5.1mg Vit.C88mg 食塩相当量3.4g

牛肉と南瓜のバターぽん酢炒め  
ブロッコリーと大根のレモン漬

フルーツのココアディップ添え



かに栗ごはん

小松菜とがんもどきの炒め煮

あさりとサラダ菜のスープ

# かに栗ごはん

---

## □ 材料(1合分:3~4人分)

米	1合	栗・甘露煮	3~4粒
カニ缶	小1缶	三つ葉	適量
顆粒だし	小さじ1/2		
醤油	小さじ1/2		
酒	小さじ1.5		

## □ 作り方

- ①米は研ぎ、ザルに上げておく。
- ②炊飯釜に米を入れ、顆粒だし、醤油、酒、カニ缶(汁ごと)を入れ、水を目盛に合わせる。ひと混ぜし、炊飯する。
- ③栗は汁気を拭き、サイコロ大に切る。  
三つ葉は根元を切り落とし、2～3cmに切る。
- ④炊き上がったら、栗、三つ葉を混ぜ、器に盛り付ける。

# 牛肉と南瓜のバターぽん酢炒め

---

## □ 材料(2人分)

牛・薄切り肉	4枚(100g)	酒	小さじ2	
	塩	2つまみ	ぽん酢	小さじ2.5
	胡椒	少々		
南瓜	薄切4枚(80g)	バター	小さじ1/2	
いんげん	4本	サラダ油	小さじ1/2	
小麦粉	小さじ2			

---

## □ 作り方

- ①牛肉に塩・胡椒を振りかけておく。
- ②南瓜は種・ワタを取り、薄切りにする。  
いんげんは塩茹でし、両端を落とし、半分に切る。  
南瓜は茹でる、または電子レンジ等で火を通しておく。
- ③牛肉を広げ、南瓜、いんげんを巻く。  
表面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油、バターを熱し、③を焼く。  
焼き色が付いたら裏返し、両面に火を通す。  
酒、ぽん酢で調味し、絡めて焼く。
- ⑤取り出し、包丁で斜め半分に切り、器に盛り付ける。

# ブロッコリーと大根のレモン漬

---

## □ 材料(2人分)

ブロッコリー	小4房	砂糖	小さじ1
大根	60g	酢	小さじ2
塩(分量外)	適量	レモン汁	小さじ1/2
		炒り胡麻	小さじ1

## □ 作り方

- ①ブロッコリーは固い茎を除き、小房に分ける。  
大根は皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ②ブロッコリーは塩茹で、または電子レンジで火を通す。
- ③大根は塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ボールに砂糖、酢、レモン汁、炒り胡麻を合わせ、  
ブロッコリー、大根を加え、和える。
- ⑤空気が入らないよう、ラップをぴたりとかけ、冷蔵庫で  
漬け込む。なじんだら、器に盛り付ける。

# 小松菜とがんもどきの炒め煮

---

## □ 材料(2人分)

小松菜	2茎
がんもどき	小2個
人参	1/10本
しめじ	1/8パック
干し椎茸	2枚

顆粒だし	小さじ1/6
みりん	小さじ1/3
醤油	小さじ1
酒	小さじ1/2
水	適量

サラダ油	小さじ1/2
------	--------

---

## □ 作り方

- ①小松菜はよく洗って根元を落とし、5cm程度に切る。  
がんもどきは、湯にくぐらせ、油抜きをする。  
人参は皮をむいて短冊切り、しめじは石突きを取りほぐす。  
干し椎茸は、手で小さく割っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、干し椎茸、人参、しめじ、小松菜を炒める。
- ③しんなりしてきたら、ひたひたの水を加え、顆粒だし、醤油、みりん、酒で調味する。がんもどきも加え、煮る。
- ④煮汁が少なく煮含まったら火を止め、器に盛り付ける。

\* 干し椎茸はぬるま湯で戻し、戻し汁とともに加えてもよい。

# あさりとサラダ菜のスープ

---

## □ 材料(2人分)

あさり 10個

サラダ菜 6枚

玉葱 1/6個

バター 小さじ1/2

鶏がら粉末 小さじ1

水 300ml

胡椒 少々

レモン 適量

---

## □ 作り方

- ①あさりは殻をこする様にしてよく洗う。3%の塩水に浸け、静かな冷暗所にしばらく置き、砂を吐かせる。  
使用前に、水でよく洗い、ザルに上げる。
- ②サラダ菜は葉を大きめにちぎり、玉葱は薄切りにする。  
レモンは皮をよく洗い、薄いいちょう切りにする。
- ③鍋にバターを熱し、あさり、玉葱を炒める。  
玉葱がしんなりしたら、水、鶏がら粉末を加える。
- ④沸騰し、あさりの口が開いたら、サラダ菜、胡椒を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、レモンを添える。

# フルーツのココアディップ添え

---

## □ 材料(2人分)

お好みの果物 適量

オレンジ	2房
パイナップル	2切
キウイ	1/4個
バナナ	1/6本

〈ココアディップ〉

ミルクココア粉末	大さじ2
ガムシロップ	2個

(ポーションサイズ)

その他好みの具材

食パン	1/8枚
-----	------

---

## □ 作り方

- ①お好みの果物と具材を、食べやすい大きさに切る。
  - ②ココアディップを作る。  
耐熱皿にガムシロップとミルクココア粉末を入れ、よく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。  
取り出してさらによく混ぜ、器に盛る。
  - ③果物、具材に、②のココアディップを添える。
-