

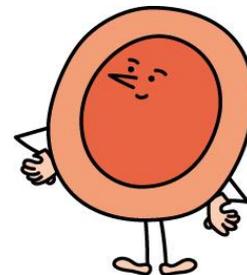
# 『貧血がある方のお食事』

2013年12月26日(木)10:30~12:30

第122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)

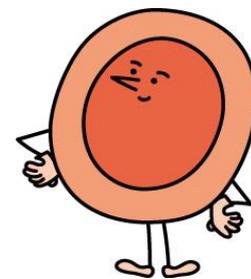
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

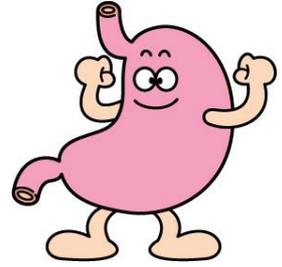
## 胃切除後

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

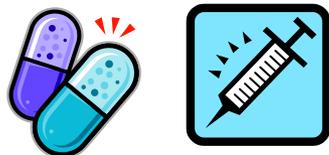


## ▶ 食事療法

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

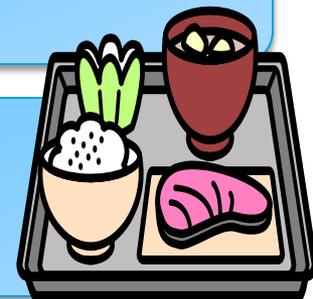
▼緊急かつ重症の場合

# 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

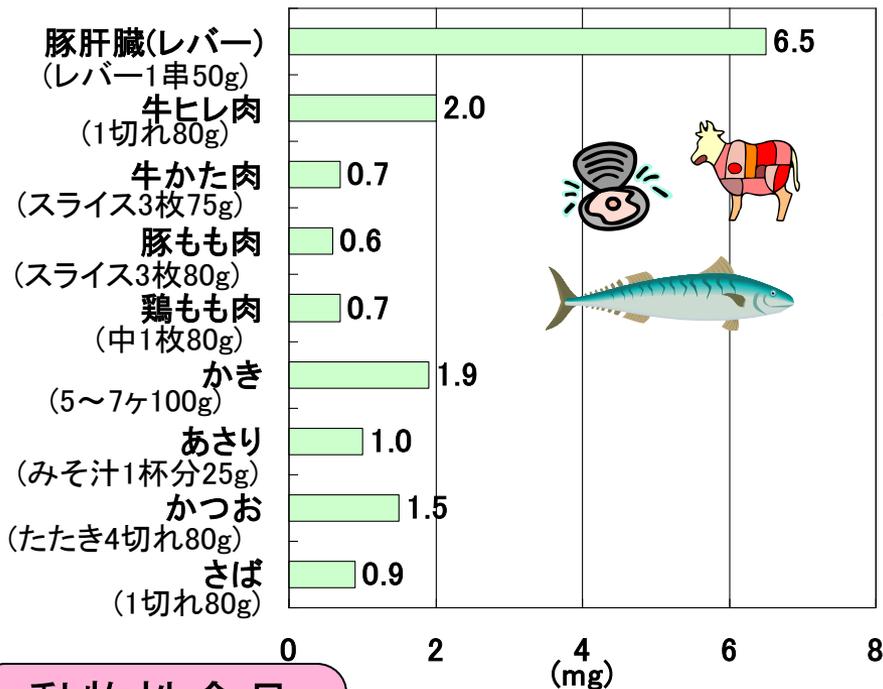


# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

## ★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



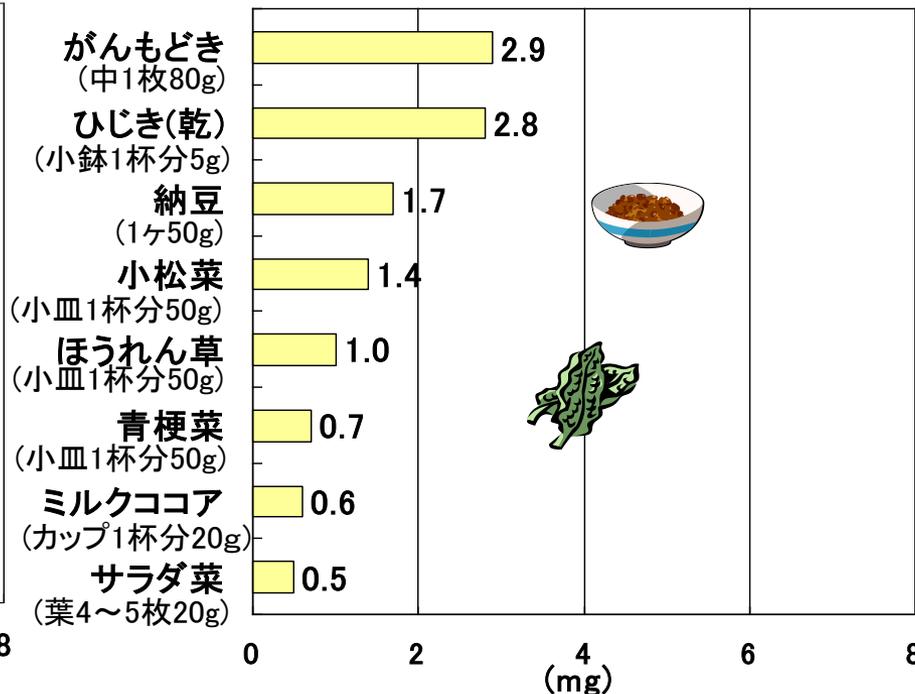
動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

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%

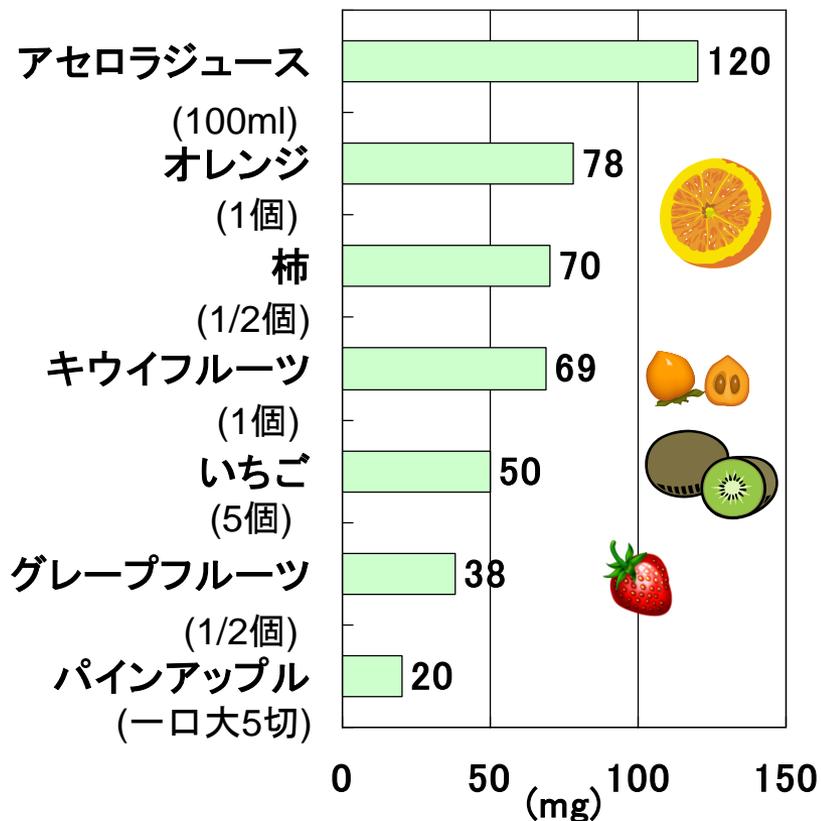
鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

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』

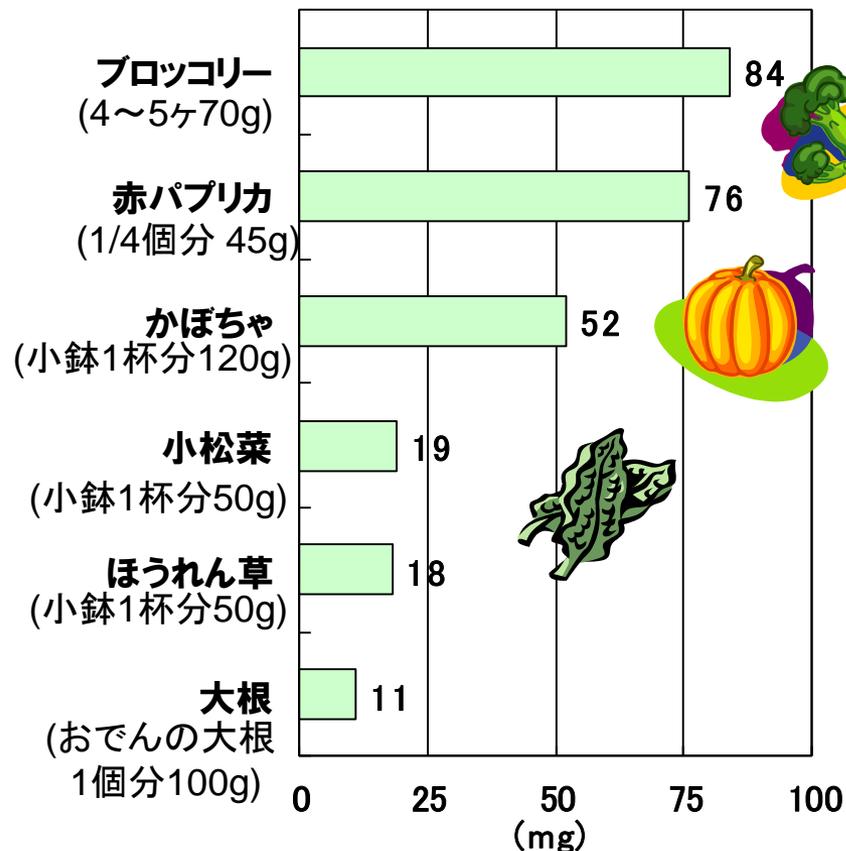
## ♪ 果物類

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

# 貧血の方向けメニュー

吸収の良いヘム鉄たっぷりのあさり水煮缶使用  
お餅を利用し、簡単におこわ風の仕上がりに

## ▶ 鉄分たっぷり祝餅おこわ

(224kcal たんぱく質 8.0g 鉄4.2mg Vit.C 4mg 食塩相当量0.8g)

## ▶ 牛しゃぶしゃぶの盛り合わせ

レモンぽん酢添え

(136kcal たんぱく質10.0g 鉄1.2mg Vit.C13mg 食塩相当量0.9g)

鉄分とビタミンCの食べ合わせ  
鉄の吸収効率を高める料理

## ▶ 祝い結びかまぼこ・黒豆

( 33kcal たんぱく質 1.8g 鉄0.6mg Vit.C 0mg 食塩相当量0.2g)

華やかなおせち料理の彩りとして

## ▶ やわらか&もちもち福袋煮

( 85kcal たんぱく質 4.5g 鉄1.0mg Vit.C 4mg 食塩相当量0.7g)

ひじき入りの種で非ヘム鉄を補給  
長芋の変わり種でふんわり食感

## ▶ ゆずの香りのすまし汁

( 12cal たんぱく質 1.0g 鉄0.5mg Vit.C 7mg 食塩相当量0.7g)

小松菜入りのゆずが香る冬のすまし汁

## ▶ きんとん入り花びら餅

(141kcal たんぱく質 1.3g 鉄0.4mg Vit.C21mg 食塩相当量0.0g)

あんをきんとんに変え、果物を添えた  
ビタミンCを補給できる祝い菓子

栄養量 エネルギー631kcal たんぱく質26.6g 鉄7.9mg Vit.C49mg 食塩相当量3.3g

やわらかもちもち福袋煮

牛しゃぶしゃぶの盛り合わせ  
レモンぽん酢添え

きんとん入り花びら餅



鉄分たっぷり祝餅おこわ

祝い結びかまぼこ・黒豆

ゆずの香りのすまし汁

# 鉄分たっぷり祝餅おこわ

## ▶材料(1合分:3~4人分)

米 1合  
切り餅 1切れ

顆粒だし 小さじ1/4  
醤油 小さじ2/3  
酒 小さじ2  
みりん 小さじ2/3

あさり水煮缶 35g  
しめじ 1/4パック  
茹たけのこ 40g  
生姜 10g  
顆粒だし 小さじ1/4  
酒 小さじ2  
醤油 小さじ1  
みりん 小さじ2/3

いくら 大さじ1  
鶏卵 M玉1個  
サラダ油 小さじ1/2  
かいわれ大根 適量

## ▶作り方

- ①切り餅は15分程度水に浸す。米は研ぎ、ザルに上げておく。
- ②炊飯釜に米を入れ、水を合数の目盛に合わせる。  
顆粒だし、醤油、酒、みりんを入れ、ひと混ぜし、切り餅を上へのせ、普通に炊飯する。
- ③しめじはほぐす。茹たけのこは薄切り、生姜は皮をむき、せん切りにする。卵はサラダ油を熱したフライパンで薄く焼き、錦糸卵にする。
- ④鍋にあさり水煮缶(汁ごと)、しめじ、茹たけのこ、生姜を入れ、材料の半分程度のカサまで水を加える。  
顆粒だし、酒、醤油、みりんでき気がなくなるまで煮含める。
- ⑤炊き上がったら、餅を米に絡め、④を加え混ぜる。
- ⑥器に盛り、錦糸卵、いくら、かいわれ大根を飾る。

# 牛しゃぶしゃぶの盛り合わせ レモンぽん酢添え

## ▶ 材料(2人分)

(牛・薄切り 4枚 (80g)  
片栗粉 小さじ1

だし昆布 適量

焼豆腐 1/6丁

水菜 30g

しいたけ 2枚

人参 花型4枚

( ぽん酢\* 大さじ4

\*正味量40%として算出

レモン果汁 小さじ1.5

青葱 適量

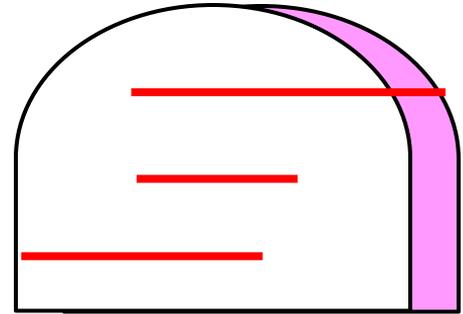
## ▶作り方

- ①鍋に水、だし昆布を入れ、火にかける。  
沸騰直前に昆布は取り出しておく。
- ②牛肉は片栗粉を薄くまぶしておく。焼豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は5cm程度に切る。しいたけは軸を取り除き、十字に飾り切りする。人参は花型に抜く。  
青葱は小口切りにする。
- ③①に人参、しいたけ、焼豆腐を入れ、火を通す。  
火が通ったら取り出しておく。
- ④最後に牛肉に火を通し、取り出し、③、水菜とともに器に盛り付ける。
- ⑤ぽん酢、レモン果汁、青葱を合わせたつけ汁を添える。

# 祝い結びかまぼこ・黒豆

## ▶ 材料(2人分)

結び・紅白かまぼこ 2切れ  
黒豆 10粒



## ▶ 作り方

- ①かまぼこは板から外し、1cm程度の厚みに切る。
- ②3等分の目安を付け、上は左端を少し残し切れ目を入れる。  
下は右端を残し切れ目を入れる。  
中央に両端を残し、真ん中に入れる。
- ③上の切れ目は表から、中央の切れ目に入れる。  
下の切れ目は裏から中央の切れ目に入れる。
- ④器に盛り付け、黒豆を添える。



# やわらか & もちもち福袋煮

## ▶ 材料(2人分)

長芋	80g	だし汁	200ml
冷凍むきえび	小6尾	みりん	小さじ1
ぎんなん	4個	酒	小さじ1
(水煮)		醤油	小さじ1
ひじき	小さじ1/2		
顆粒だし	小さじ1/6	なめこ	大さじ1
油揚げ	1枚	青葱	適量
つま楊枝	2本		

## ▶作り方

- ①長芋は皮をむき、すりおろす。  
冷凍むきえびはさっと茹で水気を切っておく。  
ぎんなん(缶詰)は汁気を切っておく。  
ひじきは水に浸けて戻し、熱湯で茹でておく。  
青葱は小口切りにする。
- ②油揚げは湯にくぐらせて油抜きし、半分に切る。  
菜箸を転がし、油揚げの内面をはがす。
- ③長芋に顆粒だし、ひじきを混ぜる。
- ④油揚げに③、むきえび、ぎんなんを入れ、袋の口を寄せ、楊枝で閉じる。
- ⑤鍋にだし汁、みりん、酒、醤油を合わせ、④を煮含め、最後になめこを加える。
- ⑥器に盛り付け、煮汁をかけ、青葱をあしらう。

# ゆずの香りのすまし汁

## ▶ 材料(2人分)

小松菜	1株
茹で塩	
お麩	2枚

だし汁	240ml
塩	小さじ1/8
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1

ゆずの皮 適量

## ▶ 作り方

- ① 小松菜は塩茹でし、根元を切り落とし、4～5cmの長さに切る。  
お麩は水で戻し、水気を押し絞る。  
ゆずの皮は、せん切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を温め、塩、醤油、酒で調味する。
- ③ 汁椀に小松菜、お麩を盛り、②のだし汁を注ぎ、ゆずをあしらう。

# きんとん入り花びら餅

## ▶ 材料(2人分)

白玉粉	20g
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	適量
(分量外)	

さつまいも (あん用)	40g
栗甘露煮 (汁含む)	1個
砂糖	小さじ2
バター	小さじ1
さつまいも (飾り用)	棒状2本
いちご	2粒

## ▶作り方

- ①鍋に白玉粉、砂糖を合わせ、水を少しずつ加え、溶く。
- ②鍋を弱火～中火にかける。鍋底をこそぐ様に混ぜながら、加熱し、ふんわりとつやが出たら、火からおろす。
- ③バット等に片栗粉を広げ、②の生地を入れ粉をまぶす。  
1個分の大きさに丸め、楕円形に伸ばす。
- ④さつまいもは皮をむき、あん用は一口大、飾り用は棒状に切る。栗甘露煮は粗みじんに切る。
- ⑤鍋でさつまいも(あん用、飾り用)をやわらかくなるまで茹でる。飾り用を取り出し、鍋の茹で汁を捨てる。
- ⑥熱いうちに潰し、栗甘露煮の煮汁、砂糖、バターを加え、火にかけて、つやが出るまで練り混ぜる。栗を加える。
- ⑦③に⑥のあん、飾り用のさつまいもをはさむ。  
器に盛り付け、いちごを添える。